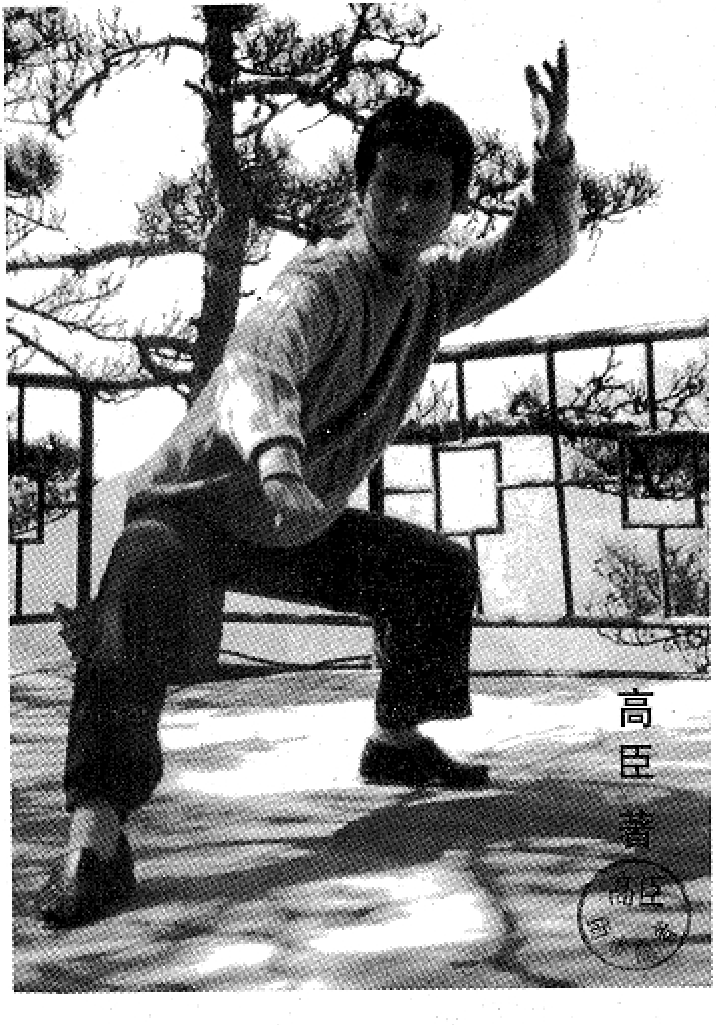
意拳大成



高臣 著

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

目　　录

第一章　武史探源 …… 1
第二章　基本理论探讨 …… 10
第三章　功法总论 …… 16
第一节　欲知拳真髓　首由站桩起 …… 16
第二节　意存宇宙间　体认学试力 …… 25
第三节　进退若猫行　履步风卷席 …… 37
第四节　一触即爆发　炸力无断续 …… 43
第五节　支点力滚丝　螺旋力无形 …… 48
第六节　蓄意肯忍狠　着手电似急 …… 55
第四章　武学态度与训练方法 …… 69
第一节　端正武学态度 …… 69
第二节　训练方法及训练程序 …… 74
第五章　中华武学之共性探究 …… 81
第一节　形意拳的影响 …… 81
第二节　八卦拳的影响 …… 85
第三节　黄慕樵先生的影响 …… 87
第六章　拳学答疑 …… 91
第七章　拳学论丛 …… 99
王芗斋与西洋拳击 …… 99
论站桩与发力的关系 …… 101
意拳与人体仿生学 …… 103
大成拳之健舞 …… 104
大成拳(意拳)桩法要义 …… 106

第一章　武史探源

意拳又名大成拳，是近代拳学大师王芗斋先生耗尽毕生心血通过身经百战的实践吸收，融汇形意、八卦的特长及西洋格斗术的优势逐步建立的一门独特的训练体系，他以返朴归真的内涵再现了我国原传实战拳法的本质，同时精神境界的修为上跨跃了无比坚定的一步，使大成拳不但成为格斗拳法的代表，也成为人生理想和追求的完美境界。因此他朴实无华却又鲜艳夺目，尤如长空皓月一般光耀环宇。意拳的根是中华民族传统文化的积淀，也是对其前身拳法的客观评定，形意拳是意拳的母体，其至今仍被列为我国的内家拳经典。其数百年的历史延续造就了该拳的无数英雄人物。据考证形意拳法的创始人为山西尊村姬龙峰夫子。其青壮年时逢战乱，戎马身涯，身经百战，一条大枪神出鬼没，战功卓著，被誉为神枪姬龙峰，后其返乡退隐，隐于太平时期，姬龙峰夫子遂有时间对自己的技艺作一总结。因为相对的安定，姬龙峰与人格斗的机会减少了，持械更加不利于技艺的交流，因为其威胁性大，登门者寥寥，故其认识到枪法实战的局限性。为保留其一生的枪技心得，姬龙峰遂有以枪为拳的创意，故留言于后世："吾身处乱世，出可操兵执枪以自卫可也；若太平之日，刀兵稍伏，倘遇不测，将何以御之。"于是姬龙峰以枪为拳，使枪拳合一，这在我国武术史中实为创举。枪法的持握最重要的是躯干的以斜求正，身体45度角应敌，体前倾15度加强冲撞透力，三尖相照(足尖、鼻尖、枪尖)为守中用中之法，前手松把，后手死把，松紧开合利于枪械的自如运作，腰胯环绕丹田旋转捻肩搅胯，使枪械随躯干运行而上下左右前后变化，人枪合一。器械为手臂的延长既是此理。力发于腰脊，但源于双足的蹬踩，形成动态位移，故消息全凭后足蹬，前足踩射不落空，勒胯劈枪顺势落，合胯裹抱如箭行，拧滚摇动螺旋起，钻枪一走即成功。枪法如此，拳法亦然。三体势间架即为徒手之持枪动作，唯后手成俯掌置于肋侧，劈拳之击打即为躯干的正侧交替，两手的前后撕争，使前手如枪锋锐利，劈拳似斧性属金，是在枪法基础上对手臂的要求，双臂下落时力应象锋利的斧头劈物。故手掌仅为斧尖，小臂尺骨为整个斧刃，崩枪之法与崩拳相同为合胯蹬足，后蹬前踩，中平之法，力走直线但旋行而进，如钻头滚动，崩拳似箭是在枪法基础上对拳锋的要求。根据作用力一定，受力面积减小压加增大的原理，食指骨棱突出，锐利透体。钻拳似水因其运转灵活，游刃有余，其在枪式中为拦枪之法，即器械的接触碰撞，拦枪并非刻意拨打对手之械，而是格斗中必然的接触现象，因此拦枪为弧线发力，此种发力优势为：在二力相撞时不会因为对方的力大而产生反弹，应该是灵敏洞悉对方的实力而迅速改变运动的路线，比如水的运动是朝阻力最小的方向流动。所谓的以柔克刚、四两拨千斤就是利用水的流动原理，而上升到人体力学之中，突破一力降十会，身大力不亏的桎梏。钻拳有打截劲之说，此截与其他武术的拦截有本质不同，钻拳之截劲意在严密的防护性能下产生从下到上的斜面螺旋搓动发力，打顾结合实质为打顾合一，打即是顾，顾即是打，不存在单独的防守与进攻，截在李小龙截拳道中被认为是连消带打，依然是打顾为二的招式应用，而形意拳之截劲为斩断之意，凡一接触对方之力必被破坏，而且同时遭受击打。从学术的角度分析，劈拳、崩拳、钻拳即为我国古代实战枪械中的拦枪、拿枪、扎枪。战马是大将的双足，其作用是人马合一，利用加大的质量惯性穿透对手。斜中求正是因为：二马交锋时，身体不会是与马头一条直线，而应是45°拧身作战，如果真如某些人所云的正直端正，那么作战双方就会谁也刺不到谁，或者二马互相撞死，这是基本常识，故斜中求正是形意拳法最重要的间架。

姬龙峰夫子以枪为拳的创举实现了他太平之中保留格斗技能的宿愿，同时徒手的灵活性又使其超越了器械的范畴，这在历代延续中又逐步增设了炮拳、横拳及十二形练法、杂式锤、安身炮等等著名的格斗技术，从而丰富了形意拳的理论和技能，使之遍布河南、河北、山西等几省，并逐步形成

三大支脉，一是以河北李洛能为代表的河北派形意拳，二是以戴魁为代表的戴氏心意拳，三是河南马学礼为代表的心意把。尽管目前上述三脉存在较大差异，但究其理则为同宗。

河北李洛能先生三十七岁学艺于山西戴家，苦练心意拳，四十七岁功成返乡，传人有刘奇兰，郭云深，宋世荣，张树德，刘晓兰等人。山西车毅斋亦从学于李洛能先生，并成为重振山西一脉的代表人物，此后宋世荣、宋世德迁于山西太谷与车毅斋并为李洛能门下之山西弟子；河北一脉自李洛能先生故去，刘奇兰、郭云深二人被列为河北派的代表人物，故世传李洛能门下四大金刚各怀绝技，威振江湖，这一时期为我国武术发展的一个高潮，尤其是形意拳法更是人才济济，其中郭云深先生的威名最为隆重，传奇亦颇多……

郭公云深，字峪生，河北省深县东安庄人士，其自幼习武，体魄健壮，常挟技寻师访友，游荡江湖，后闻本地李洛能夫子神技莫测，举手投足间即可抛敌于丈外，遂请艺问安，李洛能的武功让郭云深敬服不已，遂拜师求学，专攻形意，然郭云深之性情刚烈，好与人争斗的秉性使李洛能很不喜欢，遂只授以桩功和崩拳，但郭云深刻苦精神和聪敏的天性使他的功力几乎无人能及，崩拳操打雷庭万钧鸡形马踏迅疾如风，这样的成就使李洛能改变了对郭云深的看法，并愈加器重，倾全力栽培，使郭云深较为全面地继承了李洛能的衣钵。郭公对形意拳法的探讨求证，使后世获得了极为丰富和宝贵的遗产，其提出的三层练法易筋、易骨、易髓更为我国内家拳法所推崇，昔年代久远，郭公本意为后学误解，各执其说，借题发挥，故深知三层练法真意者当首推郭公云深之晚年弟子王芗斋先生。

王芗斋先生，河北省深县魏家村人士，其生于1886年，卒于1963年，芗斋先生幼年体弱多病，患哮喘，家人恐其难养，故习武强身为盼。经叔父马耀南推荐从学于邻村郭云深先生。开始，郭公为保其命，授以养身桩法，以调呼吸之畅，培养肺泡之功能，不数月，芗斋先生即明显好转，呼吸顺畅，这无疑令天真的少年芗斋对拳学产生了浓厚兴趣，同时耳闻目睹郭公英武侠义，神技惊人，遂对搏击亦产生了强烈的渴求，故芗斋先生常滞留郭老家中，以期学到更多东西。但郭老仅以养身桩授之，其他一概不授，无奈，芗斋先生只有缠着一些师兄学些五形和十二形的套路，并勤习之缀，体质也渐强壮，但于搏击之术，芗斋先生尽管熟诵形意招法，却难与师兄抗衡，这是因为芗斋先生年少之故，身体尚未发育成熟，但芗斋先生对拳学的刻苦精神和聪明的天赋引起了郭老的重视。终于有一天，郭老把芗斋先生叫到身边严厉地说："玉皇大帝在此，你拜什么土地爷。"这是郭公有心亲自传授芗斋先生武功的话外音，芗斋先生一点就通，干脆搬到郭老家中，朝息相伴以求功夫。

郭老晚年时期尽管身体因自然规律逐渐衰老但对于拳法的认识却达到了他本人的最颠峰时期，其一生致力于武学研究，不同时期均传授了一些弟子。如刘伟祥、李殿元、许占鳌、钱砚堂等等均为当时赫赫之名手，但这些早中期弟子因为种种原因，只得到了郭老的部份真传，而晚年郭老在弥留之际，必须要把自己的全部心得传授给后人，否则拳技会随之销散。王芗斋无疑是幸运的，但这种幸运完全来自于他异于常人的天赋和郭老慧眼识英才的敏锐目光，因为把自己一生的所得交付给一个十几岁的少年来完结心愿，无异于一种冒险，所以，郭老对芗斋先生传艺不但异常刻薄森严，而且不含任何水份，郭老对其他弟子常以五形、十二形套路授之，而对芗斋先生却以桩法混圆相授，并阐明其理，详言要义，细致入微，芗斋铭记于胸，反复体认，并得郭老亲自督导练功，稍有懈怠，即遭郭老藤条暴击，每日习桩不计时间长短，间架结构不可任何变形，桩如山岳，整体如铸，汗水透衣，足汗必须浸湿鞋面方可休息，正是这种严格的训练和芗斋先生少年获得了真传，使得其筋骨在尚未定型之际即获得了脱胎换骨般的劲力转换，从而加快了其整体劲力的形成和筋骨的最极限的生理拉伸，这保证了芗斋先生虽瘦，但功力爆发性却超越了前辈。所以，芗斋先生在日后的创拳中始终遵循"桩法为拳学之不二法门"的论断，在郭老精心雕琢之下，年少的王芗斋以超水平的速度在几年之内即超出了所有的同门师兄，这一点在郭老谢世后得到了印证。

郭老谢世后，芗斋先生遵师遗命，走访各地师兄，但均遭拒绝，原因是这些功成名就的师兄不愿承认这个十几岁的孩子是自己师弟。事实上，这些同门也是不满郭老晚年收纳了芗斋先生这个徒弟。于是为了证明自己不但是郭老弟子，而且独得真传，芗斋先生分别与他们试艺印证。结果仅搭手间即被芗斋先生抖飞而出，使得这些同门不但承认其为郭老弟子，更对芗斋如此年少即有如此艺业而惊叹不已。

芗斋先生为郭老守孝三年，经常持腊杆、干粮在野外苦练，因为郭老临终前的"非其人不能授，非其人不能学"的无限愿望使芗斋先生不敢丝毫懈怠。更因郭老的"假若天再给我十年阳寿，我将更进一步"的遗憾令芗斋先生自励不已，郭老神拳打遍黄河两岸，一生无敌于天下尚如此不曾自满，更况我辈乎！于是，只要有时间，芗斋先生就勤习不辍，以理解消化郭公所传之心法，岁月的推移，年龄的增长，阅历的提高使芗斋先生内心活跃起来，他不愿甘守在深县这个狭小的地方，也不愿永远拜服在郭老的墓前荒废这一身惊人的技艺，他要象许多有志气的同门去开拓一番男儿的伟业！

刚入京城的王芗斋是一个乡下的少年，他无亲无故，只能从军当差，做一小卒，在与同伴戏耍之际，芗斋先生的武功显露出来，一些同伴的围攻令芗斋先生不得不小试身手，结果均如撞弹簧似的被反弹撞倒。正是这无意的锋艺一现，引起了统领的注意，结果是芗斋先生被请入统领府，开始了他人生的第二次转机。吴统领慧眼识英才，知芗斋先生乃郭老真传弟子，日后定有非凡造诣，故器重之极。后感其为人质朴，文武皆通。遂将女儿吴素贞许配王芗斋先生。婚后，芗斋先生在诗文、绘画、书法等方面得到了极大帮助，这为芗斋先生后来著书立说起到了决定性作用。文通武备后的芗斋先生对郭老所传之功法、心法又有了更深认识，和独特的理解。同时生活上的安逸更使其有精力去钻研拳法，窥探其它拳法的精华，如八卦拳名家刘春风、马贵，太极名家杨少侯、杨澄浦，形意拳同门李存义、张占魁、尚云祥、刘文华、周明泰等均为芗斋先生的拳友。尽管芗斋先生较之这些名家年青许多，但其技艺却炉火纯青，且芗斋先生秉性刚正，豪爽明快，谈拳艺时向不计门派、名份，唯以真理独一、大道不二的态度对待学术，尽管常与人争得面红耳赤，但于私则不屑顾忌，及交手印证，其痴其狂，常令诸友人赞叹不已。金恩钟先生之《国术名人录》中有"王芗斋小传"一文，提及"翁往在为争艺术长短，多与人不和，然不以此自馁，有知而来访者乃口讲指点，南北武术名手，初疑其技仅如此，然一交手，莫不服其技之精绝。"并盛赞"深人形意三摩地者，唯王芗斋一人而已。"芗斋先生的精绝武功受到了当时陆军部长靳云鹏、次长齐振林的青睐，并高薪聘其为武技教练所教务长，当时教练所人才济济，刘文华、尚云祥、孙禄堂、马玉清均为赫赫之名手，初视芗斋先生年少，不甘受其领导，芗斋先生遂分别与之试艺，终于使诸名家心悦诚服。尤其是尚云祥先生与芗斋先生的一段惊心动魄的格斗更加令人回味深长。尚云祥为李存义之弟子，曾受过郭老的夸奖和指点。其功力深厚，崩拳发力能将测力器击爆。尚先生身材不高，但敦实有力，其早年家境分寒，穿不起鞋，但练拳如故，天长日久，足生老茧，被誉为铁脚佛，在当时已无人能与之敌，何况向年少于自己二十余岁的王芗斋叫师叔，则更不甘心，故尚先生对芗斋先生敌意较大，试艺之际，尚先生一记崩拳直捣芗斋先生胸口，芗斋先生则斜面微错，浑身一抖，劈拳直按尚先生小臂，瞬间发力，尚先生即双足离起飞出。尚先生是豪爽侠义之人，更因为受过郭老指点，对郭老之神艺有所认识，只一交手，尚先生即判断出芗斋先生确系郭老真传弟子，遂尽释前嫌，与芗斋先生友善倍至。芗斋先生则更无门户师承之见，更与尚先生手足相待，日后曾彼此精良互见。传为佳话。芗斋先生对形意同门除师尊李洛能、恩师郭云深车毅斋等人推崇倍至之外，对其他人少有赞许，唯对尚云祥的武功十分赞佩，其常于日后督导弟子练功时谈及尚先生的功力深厚，常人难及其万一，并希望弟子学习尚先生的武功和为人。

李瑞东先生，为太极拳名家，其武功精湛，以实战享誉武林，曾于袁世凯总统府充当护卫，其技艺源于杨露禅先生之弟子王兰亭和岳氏散手真传，后创编太极五星锤，因芗斋先生在京城名望日

浓，二人互相仰慕，但有好事之人从中挑唆，导致李先生对芗斋先生的恩师郭老颇有微词，芗斋先生当时正值气盛之年，故拟与李先生印证试艺，以示惩戒。时二人相遇，芗斋先生抱拳躬礼，李先生则迎上还礼互挽，暗中运用大履之法欲使芗斋先生当面跪倒而丢丑，但芗斋先生本能催动，浑身振荡，顺其履力而应感发力，李先生未料芗斋先生反应如此敏捷，措手不及，被芗斋先生掀倒在地。李大窘，负气而去，携家眷返回天津故里，但李年事已高，不久即病故，芗斋先生无限伤感，曾告戒弟子日后凡遇习练太极五星捶者，不可造次。

芗斋先生气走李瑞东的消息传出后，惹恼了山东蝗螂名家周子岩。周子岩先生早年家富，为习武尽家财，其四肢坚硬如铁，与人交手皆莫能敌。故威振齐鲁。闻京城王芗斋乃拳学新秀，遂赴京一窥，欲败之而纳入门下。及见，顿感失望，并直言曰："我以为王芗斋是个伟岸壮汉，竟不料是个书生，你根本经不起我的拳脚"。言罢扭身欲离去。芗斋先生连忙劝道："先生既然来了，未曾一试，又怎知王某不堪一击，还是试后再走不迟。"周子岩道："我本欲收你为徒，惜你资智太差，令我失望，还是不比为好。"芗斋先生则言："但比无妨，王某亦非徒得虚名。"于是二人遂较，周子岩纵身而上，两臂如轮砸劈芗斋先生，芗斋先生不闪不让，小臂轻迎，混圆力突然发出，接点处骨棱突起，螺旋滚动，周子岩如触弹簧般被腾空击起，由庭院飞进屋内，落于八仙桌后的墙角处，半晌方起，神色茫然，一语不发而去。芗斋先生极力挽留，周子岩说，我明年再来。第二年，周子岩经一年苦练又来比武；结果刚一接触，又被腾空掀起，周又离去，次年再来，又被抖起，周之岩此次起身后，拜于芗斋脚下，愿尽弃前学，师事芗斋先生，恳请收录。芗斋先生对周子岩的三次举动颇为赞赏，且为他刻苦恒专，有君子之风，遂欣然帐纳，使周子岩成为芗斋先生最早的弟子之一，周子岩先生师事芗斋先生后，潜心武学正道，刻苦自励，不数年即得芗斋先生武学三昧，日后周常对人说："我本来是想当先生的老师，结果却当了学生。"周子岩的一生伴随着芗斋先生的各个时期，二人虽为师徒，但情谊却跨跃所有礼教束缚，也正是周子岩的精心服侍，才使芗斋先生的精力更加旺盛，周常代师比武，其艺业自不可与昔日可语。

1918年前后，芗斋先生为了广泛了解我国武术的实际情况，告别亲人，踏上了万里参学的征程。首先，他来到了传闻颇多的嵩山少林寺拜见当时的当家和尚行林大师，行林禅师精通心意把，功力颇深，与芗斋先生较技后，为芗斋先生巨大的爆发力所折服，遂详告少林寺情况，事实上少林寺和尚武功平常，更无艺成后打出山门之说，木人巷、铜人阵均为外界虚构，寺内诸僧均以参禅为正业，习武仅为部份年青和尚护院防盗而用。芗斋先生留居少林月余，于拳艺上与行林禅师互通有无，在佛学上则虚心求教，使芗斋先生的拳学精神境界上得到了升华。由于对芗斋先生的佳许，行林禅师为芗斋先生指出，南派心意把的传人主线，意在使芗斋先生有目的地寻求大道而少费波折。故姚宗勋先生曾言："从学术的角度，芗斋先生对少林寺的走访具有重大意义。"

芗斋先生离开少林寺继续南行，按照行林禅师所指引的路线在安徽得遇心意拳名家黄慕樵先生。黄慕樵先生之心意拳为南派嫡传，其功力深厚，十大形操练样样精湛。而对格斗之心更是精妙独到。其步态、身法千姿百态，悠然飘洒，为芗斋先生所从未见过，故深羡之。黄慕樵先生也为芗斋先生之一触即发、炸力无断续的高超身手而惊叹，故在切磋中结下莫逆，并把自己创编之古代舞法倾囊相授，此舞为我国古代失传已久的健舞，是黄先生游敦煌依据壁壁彩绘而摹拟所得，再依据心意拳之心法融汇一处，终成武学的一种特殊形式。芗斋先生与黄慕樵先生二人的修为不相上下，故根本谈不上保守之举动，而芗斋先生谦逊好学的品性使黄先生毫无保留地把难得之技奉送芗斋先生。期望他能使祖国武学宏扬光大。正是这种英雄相惜的高尚人格，芗斋先生得到了健舞的真谛，并逐渐演出"身动挥浪舞，意力水面行，游龙白鹤戏，迂回似惊蛇，肌肉含动力，神存骨起棱，风云吐华月，豪气贯长虹"的武学佳品，为其创立意拳(大成拳)打下了牢固基础，此健舞终被融人试力功法

中成为由静态过渡到动态最重要最困难之工具。因此，黄慕樵先生对芗斋先生创拳起到了极为重要的作用。1958年芗斋先生撰文《论桩功与四形》再次提及黄慕樵先生授健舞一事，这在其武学生涯中纪念知己尚属罕见，由此足见黄慕樵先生对芗斋先生影响之深。

解铁夫，湖南衡阳人士，其拳技之精已达发拳自我莫测的神明阶段，故隐于市井，傲居武林，其行为异于常人，又举止癫狂，故有解疯子绰号，芗斋先生抵达后即登门拜访，竟召冷遇。无奈，芗斋先生又接连几次拜见，解先生才一收往日之狂态，以礼待之，当解先生知芗斋先生为郭老之晚年弟子后，眼睛一亮，遂主动要求试艺，因郭老生前名振华夏，解先生早已仰之，但终未谋面，引为一生憾事，今郭老后人来访，正是一验郭老所得之际，于是二人较技，结果芗斋先生连续十次负北，这种前所未有的打击使芗斋先生羞愧不已，转身即走，解先生则婉言劝之并极力挽留曰"老夫纵横武林四十余栽，所遇名手无数，然试之皆如三岁顽童，任我摆布，你年龄不足三十，却如此艺业，必得郭公真传，如你不弃，我愿尽己所能，还你心愿，不知肯留居否?"芗斋先生听解先生此言，遂躬之以礼，愿受教益，于是留居达一年之久，尽得解老武学之妙，如果仅有痛苦的失败，芗斋先生将无法正视自己和郭老所传的技艺，这种失败后的机缘使芗斋先生无疑懂得了客观规律，也明白了中华武学藏龙卧虎的事实，解先生对芗斋先生的评价是不出数年，神洲武林将以芗斋为代表傲视华夏"，因解先生年届五旬，正担心自己艺业尚无理想传人而懊恼，芗斋先生的出现使他把希望全部倾注于这个万里参学胸怀大志的青年身上，由此足见，老一辈的武术家并非保守自秘，而是难求一个理想传人，宁愿不传、失传。

解先生的无私传授使王芗斋先生的艺业获得了再次的飞跃。因为郭老生前的全力相授不能使一个少年全部消化，而当郭老谢世之后，芗斋先生不能向他人求教释疑。只能凭自己的聪敏天性参悟。这已是极为不易的事。此时的解先生武功已与郭老先生不相上下，故芗斋先生得见解先生即如郭老重生，许多疑难也得到圆满答复，从而造就了王芗斋先生日后神鬼皆惊的绝世武功，据芗斋先生追忆，解先生的武功令人难以琢摸，无论是先出手，还是后出手，他均随意地化解，而且其劲力时圆时扁，时方时正，根本摸不到头绪，而解先生只要一发力，即心已感知，但却无力应对，只能跌扑而出。四十年代，解先生之侄赴京拜见芗斋先生，当其观看了姚宗勋先生示范后，感慨地对芗斋先生说："我叔叔一生为无满意的传人而自责，故对芗斋先生报以厚望。今姚先生之水平的确非凡，看来，芗斋先生已后继有人，我叔叔也就心安了。"

芗斋先生辞别解先生后又分别在福建得遇方士桩、金绍峰二先生，结为莫逆，后返上海拜识同门师兄钱砚堂先生。钱砚堂先生为郭云深夫子之得意弟子。郭公壮年之时曾剑挑三皇会匪首窦宪钧而入狱，钱先生之父为当时县令，因其爱慕郭公英武，遂常于夜间释郭公出狱传授钱先生武功，郭公感其恩，倾力相传，今郭公辞世多年，芗斋先生做为郭公晚年弟子得见老师兄感慨良多，及谈至拳技，钱先生欲一试芗斋先生之身手而证其实，芗斋先生推拖不过即说："如师兄欲窥小弟艺业，则小弟请师兄落至中间沙发之正中。"钱先生甚恼，认为芗斋先生狂言之极。遂以崩拳而上，芗斋先生小臂略起，周身一颤，钱先生即向后飞出，正落中间沙发上。钱先生半晌方起身，泪流满面，紧紧抓住芗斋先生之双手意味深长地说："没想到今日又见恩师之风彩，你一定要好好教我。"于是二人结下深厚感情，钱先生日后复学中对芗斋先生之造诣更是赞赏不已，并且于报端盛赞芗斋先生："夫子之墙高万仞，君即入室且登堂。"留居上海期间，芗斋先生又结识了心意六合八法名家吴翼辉先生，吴先生之武技令芗斋先生耳目一新，遂相到研讨，受益良多。

长期的实践和对我国诸拳法亲身体认使芗斋先生对祖国武术的整理工作初见端倪，他以形意为主体，旁猎各门之精华，并打破五形、十二形之套路沿习，以桩法做为拳法人门之基，并以此延伸至推手，实作等功法，均由桩法派生，芗斋先生认识到拳学之功取决于形体的规范程度，而功劲的应

用则来源于精神意感的修练，世传之形意拳因过于追求外形的操习而演变成套路招法，这种肢体的束缚，背离了心意的初衷，况形意拳初名“心意六合拳”或“意拳”以证此拳以意为宗。因此为恢复形意拳本来面目，芗斋先生仍称此拳为意拳，同时在训练体系的改革上又揉进了一些其他拳派的内容，从而使芗斋先生创立意拳的初步模式，也为后来完成精奥系统的大成拳奠了基础。1925年前后，芗斋先生北归京城，七年来的万里风霜历尽，这无疑捶练了他本已坚毅的性格。1926年，天津中华武士会创办人张占魁派人赴京请芗斋先生赴津授艺。因为，当时李景林聘请李洛能嫡孙李振邦之弟子薛颠任任职于天津国术馆，张占魁先生因受薛颠压制，生计受到危胁，故请芗斋先生来助拳和解。芗斋先生遂赴津。抵津后，芗斋先生即前往薛颠处，因未报姓名，薛颠轻视，以为学者，芗斋先生泰然曰：“久闻薛先生以龙形威振津门，吾愿一试身手。”薛颠则束身而上，但一接触，薛颠即跌出丈外。薛颠乃成名人物，久经大敌，今竟如此轻松败在对手之下，顿然醒悟，遂拜服于地，“没想到王师叔驾到，小侄这厢有礼。”芗斋先生忙扶起薛颠，好言劝慰，为薛张和解。至此，芗斋先生又名扬津门。张占魁先生因对芗斋先生出神人化之武技倍加推崇，遂把门下弟子荐于芗斋先生深造。其中有赵道新、卜恩富、张恩桐、裘稚和、顾小痴、马其昌、郑志松，苗春雨、张宗慧、赵佐尧共十一人，号津门十一杰，其中赵道新、张恩桐、卜恩富三人自随芗斋先生学艺后，功力大增，为当时青年一代中佼佼者。如赵道新在后来的国术大赛中勇夺冠军，卜恩富在全运会中获拳击和摔跤冠军，张恩桐也曾在天津塘沽剑挑日本六段剑道名手板垣清。

1929年杭州国术游艺大赛，芗斋先生与师兄张占魁被聘为裁判。大赛之前，芗斋先生对赵道新进行了严格的训练，使原传形意、八卦拳法的劲力获得了补充，把三种力上升为六面浑圆互争的最佳状态。六面浑圆的基本构架是芗斋先生对传统武术的大量胆改革。如以形意拳法的桩功三体式为以枪为拳的造形，后把持握贴肋三体式为后手置于肋侧，前手手反称互争，但弃枪为拳与持枪作战有所不同，持枪应敌因有枪杆的斜面可求出左右的均衡支撑，如果弃枪为拳因前肘为坠肘后肘贴肋，横撑力明显不足，故芗斋先生把后手从腹肋提前到前臂内侧，同时改为撑肩横肘，使双肘在空间形成定位支撑，空胸紧背加大阴阳面肌肉、筋骨的拉伸长度，把前后互争的矛盾扩展为曲折面积三角构架，同样对上下的争力直接定义为“脊椎垂线成”，这样的力量训练弥补了形意的不足，也使枪拳合一的论断上升为矛盾的对立统一，及游艺大赛，各地名家纷纷参赛，芗斋先生则为大会助兴表演了健舞，其“轻如蝉翼，重似似崩云，动似腾蛟扶浪，静如深闺处女”的即兴发挥引起了全场的喝彩，也使意拳的风采首次在公众亮相，并成为当时的热门话题，搏击赛场，首次登擂的赵道新凭借芗斋先生精心指点的实力杀入决赛，并获优胜奖。

大赛结束后，应师兄钱砚堂的邀请，芗斋先生赴上海寓居，公开倡导传授意拳。广收门徒，并在牛庄路和浙江路成立武学会，从学者甚众，当时均已成名的高手如王叔和、朱国福、朱国禄、朱国祯、张礼文、张长信、尤彭熙、韩星桥、韩星垣、马建超、宁大春、高振东、窦亦窝等均先后拜学意拳，从而意拳及芗斋先生名望远播，达到了发展征途的高潮阶段，也由此，一些正统的形意拳因芗斋先生所授区别于传统功法，而私下串结，否定芗斋先生为形意拳传人，并对其人生攻击，诽谤捏造丑闻，目的无非是把正在兴起的意拳和芗斋先生扼杀在褓褓中，然而意拳的生命力极其旺盛，他不但没有被压制住，相反迅速崛起，成为时代的焦点，这一点来源于芗斋先生的真才实学和他创立新拳学的科学性，因为实践是检验拳学真理的唯一标准，这期间芗斋先生写下了他的早期著作《意拳正轨》，阐述他对原传拳法的继承和归纳。

这时，匈牙利籍世界拳击轻量级冠军抵沪，任职于西青会教授拳击，因英格的拳法犀利，动作变化莫测，我国武术界很多成名的老手均因难以适应而纷纷败落，于是西洋拳击大打中国武术的消息传遍上海滩。芗斋先生因对中国一些老手的功夫较为熟悉，对他们的失败也感吃惊。遂对拳击技

术加以探讨;终于明白了我国武术由于长期的内部交流而出现对胜负观念的固定模式,一但出现了与传统武术不同打法和格斗技术,就暴露出他的劣势。所以芗斋先生在倡导意拳之际,始终是以我国各派武技精华为主体加以研讨。西洋拳的刺激使芗斋先生的武学理念发生了改变。他要把中华武学与世界格斗技术交融一处。只有战胜国外的格斗专家,才能展现我国武术水平的领先地位。否则自吹自擂,闭门造车的狭碍思想只会导致学术的衰亡和局限性。通过一段时间研讨,芗斋先生又对意拳进行了大胆地改革,为了适应拳击运动频率快、密度强的格斗技术,他从桩法的防护性入手,变为虎抱头形式,严密地防护头部,另在身法上由斜中求正的正斜互换增进为起动游移,在步法上的改进是步无定位,一拳多力,发力则是应感而发,一触即应,并提出至要之论:"招架是由畏敌而起"强调了格斗中整体力最大的阻碍就是随对方发拳而盲目乱动,从而破坏了整体运动的间架结构,造成发力失效,战机贻误,面对拳击技术对中华传统武术的冲击,王芗斋先生走出了艰难的一步,也使中华武术面对西方格斗保存了极其珍贵的经验,这一点至今仍具有深远意义。

面对世界拳击冠军的嚣张气焰,做为中华武术的代表,做为意拳的一代开拓者,王芗斋先生并未凭血性之勇冒然应战,因为在当时的社会环境中,多一个失败者,就多一份耻辱,与国外搏击家对阵绝不是代表个人或某一门派,而是代表一个国家的荣誉和尊严,何况"知己知彼,方百战百胜",因此,芗斋先生在寻求出应对拳击的对策后,才走出来向英格发起挑战,终于在公开场合以小臂的拧滚发力击飞了英格。一抒压抑多时的沉闷,英格对芗斋先生电击一般的劲力钦佩不已,在英国《泰晤士报》中记述了其与芗斋先生比武的感受称:"我如被电击一般。"自此,芗斋先生名扬中外,国外高薪聘请芗斋先生出国定居授拳均被拒绝。缘中华武学根植中国,又怎能以区区名利而动摇芗斋先生之丹心傲骨。

1935 年,芗斋先生离开上海,携弟子卜恩富、张恩桐、韩星桥返回河北深县为恩师立碑扫墓,以告慰郭老在天之灵,之后,对弟子进行了大强度的训练,通过活体的验证,又对意拳的训练归结出更加完备的训练模型,这次集训的意义,芗斋先生在一些爱国人士的支持下,本欲携弟子周游世界,宣传、表演中华武术,一扫东亚病夫之耻,然而时局动荡,"七七卢沟桥事变",先生之愿未能完成,至死引为憾事。

1937 年"七七卢沟桥事变"后,芗斋先生应张壁先生之邀定居北京,传授意拳,引起轰动,京城名师洪连顺先生造访试艺被芗斋先生所败而折服,遂率门下姚宗勋、李永宗等人投入芗斋先生门下专修意拳,此后,前来参学者甚众,出类拔粹者无数。如杨德茂、窦世明、窦士诚、孔庆海、敖石明、张中、张孚、王斌奎、马骥良、李见宇、杨绍庚、李文清、陈海亭等。其中尤以姚宗勋最著名,被赐名"继芗"。1939 年,芗斋先生因对拳技又有新论,故在其弟子齐执度协助下完成了《拳学新篇》,这是承先启后的重要著作。此书之拳理功法已区别于早年《意拳正轨》所述。同年,芗斋先生在《实报》上公开发表声明,欢迎武术界人士驾临赐教,以武会友,共同研讨,以发扬我国武术,并指派弟子在东单大羊宜宾胡同及东四弓弦胡同负责接待。各派名家纷纷登门造访,交流拳技,来访者无不惊服,一时"意拳"之名威震京城。因对芗斋先生艺业的赞赏和佳许,张壁先生认为芗斋先生已至拳学颠峰,其锐意改革的拳学体系更是生机勃勃,故赠名"大成拳",意为博采众家之长,集中外武技之大成,并于报端刊发此说,题为:"大成拳的命名",芗斋先生推辞不过,勉强接受,自经大成拳一名正式出现在我国武林史册中,并沿习流传至今。因大成拳之名非芗斋先生命名,其弟子中仍有一些人称之为意拳,实则二者为一,并无不同。

这一阶段是意拳发展的最高峰时期。1940 年日本东京举办大东亚武术竞赛大会,邀请伪政府组织代表团参加比赛,并委派专人特邀芗斋先生出席,先生因不承认伪政权,借故回绝,但却告知邀请者,欢迎日本武术界人士来华印证。

此后，日本剑道、柔道高手泽井健一造访试艺。芗斋先生奋然应战，当泽井双手向芗斋先生扑来之际，芗斋先生小臂一挥，螺旋力骤然一发，泽井即被弹出去，泽井爬起来后不服再试，这次他突然抓住芗斋先生双腕欲施扭技，芗斋先生非但不抽手挣扎，相反地却伸手让泽井抓牢，就在泽井刚刚抓牢之际，芗斋先生前足一进，身躯一抖，泽井又被腾空抛起跌出丈外。拳技的失败并未使他彻底认输，他又提出比试器械。于是二人以竹剑相对，泽井为剑道四段，一向自信，当其以劈刺之法击向芗斋先生之际，芗斋先生不闪不让，身略一斜，挥剑相迎，在双剑刚一接触的霎那，芗斋先生一个错面发力，泽井连人带剑被崩出丈外跌倒。拳剑的失败使泽井彻底对东洋武士道失去了信心，他长跪于芗斋先生面前恳请收录。但芗斋先生以不授外国人而拒绝，泽井恒心已定，芗斋先生感其诚，授以拳学大道，后泽井归国创立"太气拳"即为中国之大成拳。至今，泽井之后人常赴华与芗斋先生传人探讨拳技。1976年泽井著书《太气拳——中国实战拳法》，书中提及与芗斋先生比武的情况。

失败后的泽井健一把自己的比武经历向其同道1420部队的六段高手日野讲述后，日野认为芗斋先生不会武术而是妖术，遂抱一只白公鸡来向芗斋先生挑战，此时芗斋先生正跨车胡同14号姚宗勋家中与隔壁的国画大师齐白石先生谈论书画，当看到日野抱着公鸡进院十分不解，遂询问用意，日野则说："我要用鸡血破你妖法。"芗斋先生大笑不已，日野抽出军刀，割断鸡喉洒了一个圈，让芗斋先生站在圈中，芗斋先生慨然应允，芗斋先生微合之双目骤然怒起，骇人的光亮使日野倒退数步，然而武士道的精神作用又激起他的欲望，随即又扑入圈中直击芗斋先生前胸，芗斋先生前手相迎，浑圆力骤发，日野硕大身躯被高高抛起，倒栽葱摔在地下，昏迷过去，伴随而来的泽井大骇，欲上前急救，芗斋先生则阻之说："没事，拿盆水来。"弟子窦士明即端了一盆水来，洒在日野头上。日野茫然睁开双眼，对欲扶之的泽井说："别动，心要蹦出来了。"半晌方起身，来到芗斋先生面前深施一礼，表示佩服。在场一直观看的齐白石老人对芗斋先生的武功修为惊叹不已，同时也为其怒惩日本人的胆量激动不已，老人当即赋诗一首，赠于芗斋先生，诗曰："原说日落天已黄，神州自有北斗明，庭院周旋只一霎，布衣群中堪玲珑，假虎假威非真烈，黄尼包中一庸颠，亡魂幽灵应犹在，万里彤云观长虹。"之后，齐白石常对人说："我与王先生都是第一，画国画找我，学国术找王芗斋，不要再找别人了。"故齐白石先生之弟子，我国著名的国画大师李苦禅先生也闲暇从芗斋先生习武，二人由于对学术意境的相通，曾留下许多高雅的对联。芗斋先生战胜泽井、日野的消息传到日本后，八田一郎、宇作美、杜鞭等日本高手先后来京试艺，均被芗斋先生一举击败，致使日本国以"武圣"的荣耀请芗斋先生定居扶桑，芗斋先生则誓死不出国门一步，也不愿离开本土做二等公民。

正值芗斋先生以辉煌的战绩为大成拳走出坚实的一步，意大利籍世界中量级拳击冠军杰姆士来华途经京城，他风闻王芗斋先生武技精湛，遂携翻译数人登门拜访，当杰姆士看到年过五旬的芗斋先生竟如学究一般，感到失望，而芗斋先生则因对拳击在20年代即有深人研究，自是胸在成竹，欣然接受挑战，杰姆士身高体壮，肌肉发达，出拳沉重，且步法灵活多变，颇为强悍，试艺之际，芗斋先生双臂环抱胸前，缓步而进，杰姆士则左右跳跃，待机发拳，周旋良久，杰姆士突然冲刺步撞进，左右直拳欲捣毁芗斋先生间架而重击头部，然芗斋先生不为其拳所动。在二人手臂撞击接触的瞬间，只见芗斋先生浑身一争，小臂在杰姆士手臂上一震，杰姆士如触弹簧，被反弹丈外，摔倒在地，杰姆士爬起后，十分惊讶，他表示不理解芗斋先生为何并未出拳却能把自己击出，芗斋先生为了让他明白中国武术的奥妙，示意自己身体任其击打而不还手，杰姆士即以左右直拳重击芗斋先生之胸窝，但见芗斋先生身体微动，内在螺旋力加速运转，杰姆士之重拳如冇打在棉絮之中，劲力根本触不到芗斋先生之身体，杰姆士恼火异常，突变拳锋以上钩拳打在芗斋先生小腹上，芗斋先生应感而发，周身鼓荡，怒吼一声，杰姆士顿感手腕巨痛不已，同时如被汽车撞飞一般，仰躺在地，原来其手腕被芗斋先生震得骨骼错位，红肿不能抬。失败后的杰姆士对芗斋先生的武技感到不可思议。上述的战

列在芗斋先生的武学生涯中具有一定的代表性。因为创业的艰难是难以想象的，尤其是应对国外的搏击家，如果心怯手软，后果难以想象。同时针对我国一些成名的老手不恳前来赐教，回避芗斋先生的挑战使芗斋先生倍感凄凉，芗斋先生感到，国外的搏击家与之对阵，失败后所表现的态度正是我国武术家所欠缺少的。我国武术界对芗斋先生屡胜国外高手的事迹大多抱沉默的态度，一些人私下自夸也能不费吹灰之力即可战胜，并杜撰出打败某某外国大力士，某某拳击高手的战绩，然而在真正公开场合与国外搏击高手舍命相陪的实在廖廖无几，更有甚者，在根本未见过芗斋先生的武术界人士竟称战败过芗斋先生，这些丑态的毕露使芗斋先生团结同道，共振中华武威的愿望破灭了。1944年，芗斋先生于太液万字廊完成了他武学最巅峰的著作《拳道中枢》(又名大成拳论)，此著作对大成拳创立的原因、功法体系、心法窍要、拳学意义等作了精辟论述，使之成为后学研悟武学大道的精典佳品。从此论中，芗斋先生创立之大成拳已升华到物质与精神的完善统一，人与宇宙、大气相互应合的自然返古状态。故本能之论须善养浩神力方，形屈意直，虚实无定的触觉活力，其意紧力松筋肉空灵，毛发飞张，力生锋棱的拳学窍要更是空前之创举，对力在拳学中作用和力的基本模式，芗斋先生即悟出蓄力、弹力、开合力、重速、定中缠绵、撑抱惰性、三角螺旋、杠杆轮轴、滑车斜面等现代科学中才应用的语言词汇，并在拳学广泛地利用起来，由此可见，芗斋先生创立的大成拳已从对我国传统武学感性认识上升至理性定位的高度上了。只是由于传统文化的束缚和当时科技落后，《拳道中枢》部分内容尚处在形象思维之中。但就其意义而言，芗斋先生开创了中华武学的新篇章。

1945年，日本战败，芗斋先生每天早晨在太庙(现北京人民劳动文化宫)传授站桩功，此时的芗斋先生因培养了一大批年青干练的弟子，而把精力侧重于健身研究中。技击教学则由姚宗勋等人代授。1947年，由于王少兰、秦重三、胡耀贞、陈海亭、孙闻青、于永年、李见宇等人发起成立"中国拳学研究会"，芗斋先生任会长，这一时期，大成拳处在高潮后的平稳阶段。

解放后，中华全国体育总会成立，廖承志同志任体育总会武协组长，芗斋先生受聘为副组长之职，后因外出辞职，不久应保定市河北省中医研究院之邀传授站桩功，这段时间，芗斋先生对中国武术在医疗保健方面的效用问题作出了一系列的研究工作，站桩功的独特疗效得到了广泛认可，并被国家确认和推广为健身五大功法之一。

1963年，芗斋先生病故于天津。三女儿王玉柏处，享年78岁。至此，一代拳学巨子，中华武术杰出的改革者，默默地离开了人世。他的一生充满了奋斗的激情和坎坷，为后学留下了许多沉重和思考。

文革开始，政治风暴席卷中华大地，芗斋先生的传人因诸多历史原因，饱受风霜，致使大成拳由王芗斋及其弟子滴血创立的实战拳法——大成拳几近灭亡。姚宗勋先生被迫昌平牧马，劳改下放，李永琮被遣宁夏，赵道新愤世匿居，张恩彤双足落残，马骥良贶当入狱。这些拳学精英均因难逃扼难而付出沉重代价，尽管如此，他们依然默默偷练，在有限的范围内传授弟子，以期日后火尽薪传，不负芗斋先生英魂。

文革结束后，百废待兴，一切步人正常轨道，武术亦获新生，芗斋先生尚在世的弟子得到了平反，他们不顾年迈，毅然加入了振兴中华武术的事业中，在不断努力下，大成拳(意拳)又以其独特的魅力吸引了无数后学，终于把芗斋先生未尽的心愿支撑下去，随着老前辈的相继去世，大成拳的真义已出现了真空，由于经济体制的改革，一些人借机用此谋取暴利而学者毫无所获，一些人则断章取义篡改拳法，导致今天的大成拳(意拳)成了空洞玄虚的伪劣之技，随之占据武林的又是徒有外形和断砖劈石的江湖杂耍，以及杀人越货的下流手段代替了我国实战拳法。这种极不正常的现状让人痛感"人间正道是苍桑"的悲哀。由此，挖掘、整理、公开芗斋先生的武道本质迫在眉睫，为了中华武术冲击世界的宿愿，芗斋后继者将誓死捍卫凝重的人生！

第二章　基本理论探讨

意拳的基本理论源于中华民族传统文化的长期积累和沉淀，尽管意拳之所涉已超越了武术技术的范畴，但她的主旨仍是以实战格斗为目的，故深化格斗的内在原理是探讨意拳学科的重点。应该说，武学中若没有格斗的主体研究，那么她只是一门健身术而已。

意拳是在形意拳的基础上，广泛吸收各家拳法之精华而独创的一门特殊拳学，她有一套完整的训练体系。长期的实践证明，意拳之所以发展并越来越为之瞩目的重要原因就是她的格斗技能与科学原理相吻合，不存在任何虚假的，不切实际的理论，她是在严肃的科学原理指导下极具威力的格斗技能，理论与实践的相互辉映塑造了芗斋先生及其后人不平凡的人生历程，并谱写了可歌可泣的武学生涯。

意拳理论认为，人是一个有机的整体，虽然分躯干、手、足、头等部位，但是不能分开而论，就拳术求力而言，如果训练某一局部的力量，那么就会影响其他部位的正常发育，尽管现代科学意识到人体运动应该均衡的发展，但是由于其训练手段是以局部加局部的凑整状态，如某些运动中先练大臂肌肉，再练小臂肌肉，又练背肌、胸肌、腹肌、腿肌等等。这种方法的缺点是丧失完整的训练模式，使运动机能不能全部利用起来。这种类似于整体的训练所欠缺的就是力量的统一性不够。意拳对力量求取的训练是以站桩为主的统一训练，通过一种相对静态的姿式使全身各部都获得运动，使肌肉与肌肉、肌肉与骨骼都保持一种相互对立又相互依存的矛盾关系。所谓对立实质是把握力量的对称性。只有对称的调整，才能获得一种力的平衡，意拳称这种力量为争力。争力是对整体劲力建构的最佳的运动形态，从点、线、面、体的几何形态分析。线是由点构成的，面是由线构成的，体是由面构成的，一个立体的几何形状最终脱不了三维的定义。三维定义如应用人体坐标则是上下、左右、前后的争力。

这样一来，我们就可以认识到，整体力的产生，就是发展和建造人体的三维六面系统。值得说明的是三维六面的统一运动才能产生真正的整体锻练，但为了便于理解。我们可分别叙述：

上下之力的对争是人体躯干垂直的合理训练，人体的躯干又是以脊柱为轴，脊柱则是人体中枢神经系统的主干线，它连接大脑具有极为重要的生理意义，上下对争的矛盾就是通过头部和臀部的具体要求，牵动脊柱，使其处在高性能的工作状态，这种状态就是以提高脊柱的神经反射系统为手段，增强其对四肢的指挥能力和回收能力，同时上下相争之矛盾也是整体构架最关键的环节，王芗斋先生说："松紧之枢纽在于上下，上下相争为周身共引之法。"常识告诉我们，一个人如果身体挺拔躯干正直，就会感到精神十分振奋，情绪高昂，有使不完的力气。相反如果缩头弯腰，就显得十分萎靡，畏手畏脚，目光散乱，拳学中对此称为"低头猫腰，技艺不高"，一个训练有素的拳手首先在脊柱的正直上下功夫，这一点与军队的立正稍息一样，都是强化躯干挺拔之力。

左右之力的对争是以脊柱的轴向互争为基本要素，利用手臂关节的曲折形成以双肘为点的支撑力。左右之对争的建立是整体间架结构的又一要素。这种力量的设计是其他拳法所不具备的，从拳学的格斗形态分析，左右之争可以有效地防护对手从两侧的重拳击打，因为双肘横撑其间架有一个稳定支撑，敌方左右抡击只能打在我的间架上，从整体力的角度分析，左右之争是三维六面的横向设计，其力源是骨骼的舒张和肌肉的伸展性能决定的。骨骼的运动是受肌肉控制的，当肌肉长度获得拉伸放长时，骨骼的支撑性能也随着加大，从解剖学求证出骨是由有机物和无机物构成的，骨的有机物可使骨具有弹性，无机物可使骨具有坚固性，骨的弹性超过橡木，坚固性类似钢铁，据测试，股骨每平方厘米可承受 2100 千克的压力强度，而花岗石只能承受 1350 千克，松木则只能承受

420 千克，上述实验测试是在平面受力条件下获得的，如果按站桩的拉伸和曲折斜面的力学构架，其承受的压力将远大于此。因此左右之支撑性能所能产生的承受压力系统远远超过直向运动的承受能力。故其力在双肘的空间定位能力，以脊柱为始点，以双肘为终点，肌肉，骨骼的放长连接轨迹组成的双肘最大空间的移动，也产生了与上下力相平均的左右支撑，上下，左右的构成十字交叉充分体现人体动力平稳发展。

前后力的设计是以上下左右的定型模式拉伸又纵向建立的一种争力，因为有了上下左右的十字矛盾，这种力还在一种平面棱角状态，棱角不是混圆，故前后之争是对棱角直线的一种圆融发展，在格斗技能中前后发力是最常见的用力方法，其设计模式是以腰背肌肉的弧线拉伸和脊柱的后绷与双小臂的向前撑抱形成的前后拉伸。整体力的设计最关键的一点就是用力的平均，上下左右前后之互争必须保证互争之力为零。如向前向后是 20 公斤的力量，那么向上向下向左向右的力也要求 20 公斤，这种力与力的平均才能使自己的间架形成一个有机的整体，如果向前向后与向左向右向上向下的力量不能一致，那么这个整体就失去平衡，丧失了力的均整，故三维一体，六面同步。

人体的一切运动都是以骨骼支撑为杠杆，以关节的曲伸旋转为枢纽，以肌肉的收缩为动力。在神经系统支配下运动，因此，人体的一切运动都基于肌肉的松紧转换。肌肉的松紧就构成了拳学的主要矛盾，放松的训练不但是健身的要求，也是技击训练的要求，在松紧这一矛盾中，松是主要的方面，只有放松才能产生相应的紧张，技击是精神与肌肉协调自如的松紧活动，物理学上力的公式为 $F = ma$，这公式告诉我们力的强度取决于两个因素，一个是质量，一个是单位时间内的速度变化。所以只有加强这两个因素才能获得强大的力量，质量的加强手段是通过站桩这一力的特殊训练手段，调动更多的肌肉、骨骼参与运动。我们知道 $Q = m.q$。Q 是人体的重量应该说重量越大，人体的质量越高，但人体的重量从遗传基因分析是一个恒量，其上下波动相对人而言变化不大。如果只把重量和质量相并论，则武学中的规律就会是大力胜小力，大块胜小块，何况从整体的拳学用力而言，人体的质量不是某一部位的运动因素，而是全身各部的组合运动形成的最大运动值。大家知道，一个人的胳膊最多也就 20 斤，其所发出的力量的质量决不会超出 20 斤，这是因为在运动中会产生能量的自耗，但如果把人体各部位的力量都调动起来，如躯干、四肢、头颅都同时用力就会比某一局部的力量大出许多倍。意拳就是通过统一精神，统一气力调动人体全部的质量参与运动而发出力量，这种力与局部力量的对比不言而喻。

力的另一个因素是单位时间内速度的变化量。对于人体运动来说这一因素取决于肌肉收缩的强度，肌肉的收缩强度与肌肉的放松程度和肌肉长度回缩速度有密切关系，站桩的重点是放松，通过放松的训练便于神经系统体察和诱导肌体的运动状态，通过体内生理现象的反馈进行有目的的自我调解，如果是动态中，则容易滑过而不易察觉，故芗斋先生提出"大动不如小动，小动不如不动，须知不动之动才是生生不已之动"的精僻论段。站桩在放松后的进一步训练是顺应肌肉的生理长度再次放长肌肉的纤维，这就是肌肉弹性回缩能力，应该说在生理最大范畴内肌肉本体越长，其回缩速度越快产生的加速度越大，形成的爆发力越强。由此可知，合理放长肌肉也是产生发力速度的关键。

神经系统的调节从返视自身机体变化趋向合理人手，当机体具备了较高的稳定性后，神经系统就必须依靠强烈的精神假借来刺激机体相对的平衡，从而产生新的不平衡，只有产生新的不平衡才能激发机体潜在能力，使机体发育超越生理与精神假借相呼应。加速度的形成时，如果没有精神强烈激发，其产生的力量是盲目的，是有限的，我们可以体认一下，我们精神上如果不放纵，机体的收缩速度不会产生强大的力量，如果只想把对方击倒，那么只可能把对方击中，但是如果你想把对方撕成碎片，那么你的精神就会趋使你的血液奔流，你的形体无限延伸，你的力量极限爆发。故习拳

者总是强化精神要真,心要狠毒,手不留情。神经系统的锤炼,可提高机体的生理跨跃,使形体产生常人难以想象威力,故芗斋先生称此种神意运动为超速运动,言其速度之快,超出一切速度之上,神在手前,意透故背,力出空出,意不空回。

任何运动的表现都是肌肉的运动,而肌肉的运动离不开意识的引导,从运动生理学来讲,人所能表现出来的力的大小除了与肌肉的解剖横断面的大小有关外(即肌肉横切直径)特别重要的还与肌肉收缩长度有关。肌肉的横断面是一个人先天的素质,按正常生理基因,一个人自身素质的先天条件就是看肌肉的纤维粗壮程度,在某种意义上,肌纤维的粗壮可视为先天素质的优良,如黑人的肌纤维收缩能力和长度就优于其他人种,所以在世界体坛一些以爆发性强的体育项目,如拳击、篮球、田径等均为黑人选手独占鳌头,但是对肌肉收缩前长度的训练则为我国意拳所独有。从世界搏坛上着眼,如果没有鲜明的民族性和独特性的训练方法,中国武术如果与西洋拳击、东南亚空手道、跆拳道一样的训练方法,那么毫不客气地说,中国武术早已灭亡。因在肌肉纤维本体结构上我们不占优势,就要另辟蹊径,利用肌肉的纤维长度变化来补充自身力量的不足,意拳之放长肌肉训练是在气血松活流动状态下求取的,尽管在训练中会因肌肉的拉伸而感到劳累,但由于不同于注血的凝紧收缩用力,依然会平稳心跳,增大肺功能的呼吸量,这样不但不会感到疲备,相反还会有欲罢不能,精神气爽的感觉。由此芗斋先生论之:"余深信拳学适于神经、肢体之锻练,方因而益智,尤适于筋肉温养血液之滋荣,更使呼吸舒畅,而本能之力亦随之渐长,而实现一触即发的功能。"

肌肉的生理横断面是受神经支配肌纤维的,一来肌肉有成千上万的肌纤维,但是在一般情况下,许许多多肌纤维并不参加工作。因为它们不接受神经的支配,神经系统的锻炼可使神经支配肌纤维的能力得到改善和提高,把这些惰性肌的惰性消磨掉,改为神经支配下的主动肌。因为意识产生知觉,知觉的能力必反馈大脑神经,大脑神经再支配机体运动,这种运动技能的条件反射就是我国武术的形与意合,盖肢体动作的形态是物质属性,它构成了直观感受,神经系统是内在因素,但支配形体的一切动作结构,构成了心理因素的形态。如我们所熟知的李广射石的典故,"将军夜引弓"是李广把石当成了老虎,然后在精神高度集中和极为恐惧的状态下激发了他体内全部的力量作用在弓箭上,使箭"没人石棱中"的惊人穿透力,但是当李广看清了石头后为自己的力量也感到不可思议,当他再次用弓箭试验时,却无论如何也射不进去了,这就是意境的不同使神经反射出去的支配肢体的能力也不相同,故芗斋先生称"意即力也",明确指出有什么样的意境才会有什么样的力量,所以如何解决神经系统的精神境界将是修习意拳成败的关键。

站桩与试力的区别只在于外形的不同,试力除了具备站桩的作用外,还要更大程度地放长肌肉及体认发力动作的空间运动轨迹,在站桩,试力时,始终注意人体的阴阳变化,并用意识把身体的腰背和上臂侧,大腿和小腿外侧连成一个整体;这个面称这为阳面;再把胸腹和上臂内侧,大腿内侧和髋骨前面的肌肉连成一个整体,这个面称之为阴面。也就是站桩达到一定阶段后使肌肉形成一个阴阳的整体,站桩时要求阴面系统积极放松并接受重力吸引,阳面系统则处于拉长收缩,这样阴面和阳面通过骨架头使头顶项竖连贯起来形成上下矛盾争力,即周身主要矛盾争力之一,然后通过阴阳面的肌肉放长收缩,收缩放长使整体劲力在空间运动中体会与空气产生的摩擦阻力。空气中的摩擦阻力是客观存在的,只是必须在徐徐缓动中才可体会出来,这种阻力我们可理解为大气压对人体的压力。我们的间架如果不整,大气压阻力就会随时破坏掉我们的平衡结构,我们的平衡结构只有在与大气压产生力的平衡状态才会无过亦无不及的适中用力,试力是对大气压阻力加强后寻求平衡的又一手段。比如说我们的试力动作,如果是前推后拉的直线运动,那一旦遭遇较为强大的阻力,就将形成力的相互作用,而相互作用的力量不存在变化只能是以力抗力,这不附合整体力的原则。试力所求的是"出手如钢锉,回收似勾竿"的搓动形变,所谓搓动形变即是,手臂螺旋出入,螺旋

是以骨棱突起，旋转钻行而成的，当阻力大于自身间架时，为了维持平衡只有在不平衡中寻求平衡。这就是试力为什么是动态的，其动态又为什么是搓动式的螺旋。

初习试力时，可以先用手去感触外界的阻力，因为梢节的触觉灵敏，对于对外界有所体认后，就用桩架的运动变化与其阻力产生相互的平衡力，这样方称为均整，然后再用全身体会阻力，以获得人体与大气相呼应，试力的要求是身体平衡均整，骨骼支撑，关节松灵，筋肉张驰，有似松非松，似紧非紧的间架动态结构，运转时动作要缓慢，象抽丝一样，不可停滞，做的时候还要做到动一处而牵全身，一动无有不动的整体状态，试力时动作越慢越小越有作用，欲速则不达，速度快了，神经感受器不易体认而漠然滑过，故大动不如小动，快动不如慢动，同时还要做到欲动而又止，欲止而又动，动中不得不止，止中不得不动的矛盾状态，这种状态的训练目的是微动中求速动的发力手段。盖发力是试力的速度加快，神意的骤然激发所致，欲动又止，欲止又动形成一种力的间接性平衡，这在生理上会产生震颤效果，震颤的原因是肌肉在动静转换中形成的收缩，因此极为重要。

初习试力要用意不用力，试力的神态有如空中旗、渊中鱼，空中旗飘摆不定，惟风力是应，渊中鱼形似微动实际是因波浪所动。试力精熟阶段要意力不分，意到力到再往后则大动，小动，慢动。快动都要操习，各种节奏的变化都要适应，并且打乱顺序，因为技击中是没有固定模式的，在练习试力中主要是体会周身是否舒适得力，精神方面是否成为现实，意力之起动是否能随机而，应感而发。

意拳的格斗原则是以相关的人体力学为基础并深化到肢体动作中完成的，她是以整体劲力为核心通过节，点，面，线的法则寻求出舒适得力的打击技巧，故研习意拳应对此有所掌握。

节的概念，以两支胳膊为例，大臂为根节，小臂为中节，手到腕部为梢节。力的传递是由根节经中节最后到达梢节的，在格斗中，经常与对手接触的是中节，也就是前臂，按形意拳传统的老三拳来讲，手到肘关节这一段称为钻拳，就节段来讲，根节的力量大于中节，中节的力量大于梢节，所以怎样加强梢节的意力是非常关键和切实的。只有梢节得到加强，配合根节力量的传导，才能在与对手接触的中节上得到力的表现。梢节的软弱无力等于自己的胳膊短了一节，无形中就等于加强了对手的力量，在力的传递上，不仅要弄清自身力的传递顺序，而且要把自身的力量传递到对手的身上去，这样才能起到摧毁的功效。一般来说，自身力量的传递来自根节，形于梢节，而作用到对方身上时则是要通过他的梢节，中节到根节传到他的身体上去。所以说"节"的概念必须清楚，不但要懂得自己身上各"节"之间的必然联系，而且还要研究对方各"节"，使之为我所用，意拳技击法最基本的接手形式就是"中节找梢节"，即在格斗中用自己的小臂后侧靠近肘关节的部位去迎接对手的腕部。这样的接触从杠杆原理分析不但省力，而且还解放了梢节，使之利于进攻。芗斋先生对节的论述是"其节短，其势险"，对节在发力时的作用是"根节摧、中节抖、梢节刺"。

"点"是指敌我双方格斗形成的接触部位，点的应用就引出了"听力"和"指力"的概念，所谓"听力"即指通过"点"的接触迅速洞察出对方力量的大小，方向，虚实，并相应地做出反应及时地化解和控制对方，"指力"则是在点的相接中无论对方力量的大小，虚实方向有何变化均要有向对方重心的支撑力，指力是维持基本间架不发生回缩和被动防守的关键，所以说接触点的具体变化运作也要以支撑住对方采取相应的身体变化。如当敌我手臂相接，我点上不动，只须调整步法位移就可使这个支点变活，但若仅变接触点不但不是整体力而且还易被对方察觉并控制在先，故点上指力不可松懈。另外，步法的位移和躯干的角度变化亦可导致点的变化(但指力不变)，如敌我手臂相接于腕关节，我点上不动躯干只要略微有个侧面，腕关节就会被自然地带起螺旋搓动，搓动之力因为会形成最小 180°的滚动，形成无数个点力势必破坏对方的一个支撑点，同样如果身体做一个向下的斜面，敌腕关节的接点就会顺其滑落至我的肘关节处，这样就形成了我中节接其梢节的点力，点的接触在于听力，听力的关键在于大脑，变化的关键则在身体，身体之变才可变化无穷，故指力不丢有听力，

听力变化在身体。

肢体两"节"间构成的角度,谓之"曲折"。如手腕和前臂构成的曲折;前臂与大臂在肘关节处构成的"曲折"等等,曲折的构成,给我们提出了一个重要课题。芗斋先生说"赢人均在曲折之变化",关于曲折,意拳总是对关节要求"似曲非直"和"形曲力直",也就是说周身大小关节基本上都成钝角。这样的要求有助于撑抱力的增强。不易遭受破坏,过小的角度,会使间架导致瘪的缺陷而丧失撑抱力为对手所控制,过大则因失去了曲折而丧失了面积,成了线。因为形不曲则力不圆满,缺少变化。如果成了直线,前后左右就没有了争力而形成了绝对的力量,绝对力量容易防守,更容易被破坏,形曲则前后左右各方面都有力量,用哪哪里都可以,碰哪哪有力量。形不曲则必破体,力量也自然"出尖",这种力量没有用处,相反极易造成肘关节的韧带拉伤。谈到面的问题,意拳之曲折构成的面积不但具有极强支撑力,而且其保持的斜面更加有其科学意义。因为外力作用到斜面上自然产生力的分解,起作用的只是一部份分力。

关于线的问题,因为意拳要求"形曲力直"也就是没有平面积的绝对力量,要使全身各部肌肉保持住"盘内之珠"的永无停滞的运动状态,所谓的力直,可以理解为力圆,并不是直线运动的含义,力直"即是四面八方都有力的意思"。我们所说的直去实际上也是旋绕着去的,也可以说旋绕一条有直线的力量。旋绕与直线是矛盾的统一,在外部运动动作上不一定看得出来,但内在却含着旋转性的骨骼搓动力,形成波浪式的前进,"出手如钢锉,回手似钩竿多为精神力量的集结,而不是外在形式上单纯的模仿,所发动是拧着出去,拧着回来,而不是直线的运动。倘若有直线也是非常短促的。实际中利用滚错、撑拧等力量,都是旋绕曲线的运动。习拳应该学会打圈,要知打大圈不如打小圈,打小圈不如打不显形之圈,打不显形之圈不如全身齐动。全其意,全其力,此为拳术守中用中之道。所谓打圈,不只是指手臂的动作,要头、肩、肘、腕、胯、膝、踝都有打圈的内涵。打圈所画的圆环,也可以是反圈,可正可斜,又可以是立圆、卧圆、斜圆、椭圆、横圆、竖圆等等,总之没有直线的运动,多少要带一点环中味道。出入螺旋式,抬手锋棱起,腰似车轮腿似钻均是此意。所有这些都要求"但求神意足,不求形骸似",得其环中,以应无穷存于意识之中,外表不一定会表现出来。

整体劲力的释放能力是唯一检验功法操习效果的标准。按芗斋先生所述之本能实质就是符合大自然规律的运动方式和运动用力。芗斋先生的"应感而发"从根本上解决了整体力的格斗原则。操拳格斗是双方的攻防运动矛盾,彼此都存在先动、后动、先发、后发、先中、后中的问题。所谓的"应感而发"就是把对方的运动视为自身运动的阻力,如何克制阻力并且利用阻力是其中的关键。芗斋先生在试力及其他功法中即提出一切运动要无微不至,达到真正平衡状态,即自身之力要保证与阻力的平均、相等。这样所用之力自然无过亦无不及,从而保证自身能量无谓消耗。阻力之大小全在点的听力,有了点的听力才会产生变化。力量的变化是运动中的真正平衡。在拳学中平衡是极其短暂的,如双方格斗只要一接触就自然在力量上产生不平衡的状态。这就是双方力量上的差异。如何解决力量上的绝对性,就是对拳学进一步的要求,按意拳之法则,尽管有三角的浑圆构架支撑,具备很强的承受能力,但这种承受功能只能解决一定的阻力系数。故关键是如何把阻力变为攻击性的动力才是正途。把阻力变为攻击性的力量就必须打破力的平衡,而打破力的平衡只有两个方法,一是自身力量大于或小于对方的力。二是通过肢体的位移、形变去分解或合成对方的力。前一种方法按意拳则是不可取的,因为力量大于对方会犯出尖,破体之病,易失去平衡。力量小则直接遭受对方的击打,只有第二种方法才能解决这一矛盾。所谓位移,就是在双方接点后,我感知对方的力量大于我方,我若硬抗,对方就会利用我点上力的死控制住我。我若回缩,对方就会把我间架压瘪。攻破我的防线。所以我点上撑力不变只须把步法做一调整即可。步法的调整目的是把点上的力量不能通过这个点传导到我的重心,只要自身重心不受控制,就可以任意调动身体。所谓

形变就是双方接点后，我感知对方力量使我无法抗衡，就可以利用力学的杠杆，斜面螺旋等力学原理，破坏对方力量对我重心的压迫。如杠杆就是利用自身的中节按住对方的梢节，斜面就是利用小臂的上下倾斜分解对方的力，螺旋力是杠杆，斜面的过渡形成。如敌我双方是以手腕相接形成势均力敌的点力，我即以小臂的螺旋搓劲使这个点变成无数个点，通过对方的点，这个运动最终形成的是对方的梢节滑落至我的中节，形成杠杆力，杠杆力的起动又是斜面力的具体应用。故杠杆、斜面、螺旋不可分开应用，应为一个动作中具备多种力量，即所谓"一拳多力"，"拳打八面玲珑。"

双方点上的形成具备了从平衡到不平衡的过程，最后还要形成一种平衡状态。不平衡是双方寻求战机获得舒适的过渡。最后的平衡就是得机、得势的发力击打。只有发力的一瞬间，人体才是一个最整、最平衡的状态。也就是整体力释放形成的瞬间刚体。刚体的定义是：在力的作用下形状和大小都保持不变的物体称为刚体。意拳的刚体就是指松紧转换中形成的桩的最大空间定位，也就是发力的瞬间爆发状态。由此，我们也认识到桩功的稳定性，是发力的基本前提条件，没有坚固的间架支撑是不会形成刚体的撞击，也无法产生巨大的劲力释放。

意拳的核心问题就是建立一种原始的平衡运动。训练始终围绕着如何建立整体静态平衡，服务于整体动态平衡，运用整体动态平衡，完善整体静态平衡这一基本矛盾，其结果是获得兽性力的格斗艺术，鉴于篇幅，具体理论探讨将在功法体系中进一步研究。

第三章　功法总论

第一节　欲知拳真髓　首由站桩起

本世纪二十年代，一代武学巨子芗斋先生深深地为武道恶风充斥武坛而忧虑和愤慨。当时我国正处在半殖民地半封建和水深火热之中。一批爱国志士在渴望祖国强大的愿望驱动下，纷纷踏上了追求真理，渴望富强的征途。鲁迅先生的文化救国，李淑同先生的文艺救国，钱学森先生的科技救国及医学，宗教等各种领域的介入，目标均为振兴中华，雪病夫之耻的爱国思潮。王芗斋先生做为当时思想激进的武术界代表，深深感到"强种强族"的历史使命在于强健国人之体魄，充实国人之精神，方可保家卫国，奋勇杀敌。虽然这一时期一些武林同道于各地成立国术馆以图报国，但由于落后的训练方法和低效的格斗技术并未从根本上提高我国的武术水平。故王芗斋先生勇敢地站了出来，他不但大胆地批判了这种治标不治本的弊病，而且无私地奉献出他所珍藏的武学瑰宝——站桩功。并公开传授，以此为基点道出中华武学的实质所在，一驳当时武术界中套路，花法的失误！故芗斋先生之遗著开篇即为："拳道之大，实为民族之需要，学术之国本，人生哲学之基础，社会教育之命脉。其使命要在修正人心，抒发感情，改造生理，发挥良能，使学者神明体健，利国利群，故不专重技击一端也。"

站桩功，是中华武学追求精神，意感和自然力量是一种手段。所谓自然力量，若从拳学之技击而论则称为混圆力或整体力。人是大自然的产物，本应具备混圆状态，但由于人类的进化及进化中产生的工作技能就形成了局部的运动而破坏了整体的自然状态。所以随着年龄的增长，这种整体就愈遭破坏，由此人体的一切运动都与大自然发生了对立，也就产生了各种疾病。所以先哲有言："人类在进化的同时也在退化。"

站桩功追求的整体力又叫六面力，这个六面力是上下、左右、前后矛盾对立统一而形成自然混圆的一个基本框架。所以建立整体劲力的原则是人体细胞工程在人体生理范围内达到最极限的重新组合。人体是由皮肤、肌肉、筋腱、骨骼、内脏、呼吸在意识导引下的大自然的产物。所以按照自然法则去建立一种形体的模式来体认人体机制是否获得一种混圆状态。芗斋先生云："改造生理，发挥良能"，即明确指出，一切良能的体现，必须来源于生理机能的物质改变，所以欲求整体的混圆状态就必须从改造生理机能的混圆桩入手。

所谓六面力，就是从三维空间把人体的四肢和躯干按照六个方向以肌肉的张缩为动力，骨骼支撑为杠杆，关节定位为枢纽的力的大小相等，方向相反，作用在三条直线上的三项矛盾力。按拳学之术语，此三项矛盾力则分别为上下托按力、左右开合力、前后撑抱力。这三项矛盾的每一项又称之为"二争力"。

"上下托按力"的劲力的物质基础是改变中枢系统脊柱的伸缩长度。因为脊柱的伸缩运动可促进内部脊髓的自我调节。现代解剖学认为："脊髓有传导功能和反射功能。传导功能是将来自四肢，躯干及内脏的感觉通过脊髓向上传到小脑、大脑。而大脑和小脑的神经冲动传到脊髓，再由脊髓传到效应器，以实现对骨骼肌和大部分内脏活动的调节控制。另外脊柱是躯干的中轴和支柱，是上下肢运动的枢纽，具有支持体重、传递压力、缓冲震动、保护脊髓及内脏等功能。我们从侧面观察成年人的脊柱，可见脊柱有四个生理弯曲，即颈弯、胸弯。腰弯和骶弯，颈弯和腰弯是向前凸的，胸弯和骶弯是向后凸的，如图⑴人体脊柱形态。

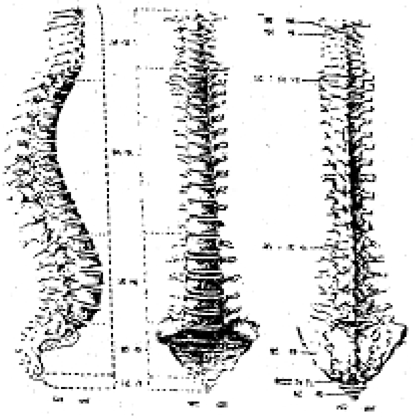


图 1　脊柱

新生儿的脊柱只有胸部和骶部的后凸，在婴儿开始能抬头时(3—4 月)出现颈弯，从6个月婴儿能坐开始直到会站立，又出现腰弯，随着年龄的增长和劳动习惯，这两处弯曲会越来越明显，而坐姿的不良习惯又会使脊柱出现不正常的病理弯曲如驼背和脊柱偏斜，从而引起胸廓变形影响心肺功能和正常发育及身体的中正。这些都是后天一直些客观因素造成的，所以人类不能够真正完全发挥自己的能量。从婴儿的爬行和脊椎动物的身体结构我们可以发现，这种四肢履地的状态是维持脊柱不发生形变的先天最合理的构造。但是人类的进化又不能让我们再趴在地上去保持脊柱的不发生形变。所以我们只有在直立中去探求一种维持脊柱正直的方法(如图 2 脊柱弯曲的形成)。



图2
脊柱弯曲的形成

脊柱的颈弯与腰弯是使脊柱正直的两大障碍，因为它们与胸弯、骶弯正好是相逆的 S 形状。所以我们在站桩训练中就必须做到"头如线牵，下颏内收和颈椎后领"的要决。如果做到了这一点，我们可以用手去触摸颈部发现颈弯这个生理弯曲不见了，而且与胸椎向后的生理弯曲形成了一个方向的运动，这时颈弯与胸弯的 S 形改变为一条直线。腰椎弯曲是变化最大的生理弯曲。故改变这一段的训练极为困难。但是它又是连接上下的重要部位，只有坚定信心，痛下苦功地重点训练，才会改变过来。腰椎生理弯曲的要诀是"剑臀提肛"，敛臀提肛的检验方法是臀大肌明显向内收缩，用手一摸即知，而提肛则是会阴穴处向上收缩，如忍大便状态，敛臀提肛做正确之后，我们就会感觉腰部酸张难支，这是正常现象，因为把一段长期处于内弯状态的骨节改变成和胸椎，骶椎弯曲方向一致的外凸就需要骨节与骨节之间缝隙拉大，是非常困难的，但经过一段时间的训练后，我们这种不舒服的感觉就会减弱，然后我们用手去触摸腰部的变化，如果要领正确，腰椎由内弯形成的竖沟会被填平而且外凸越来越明显。敛臀提肛的要决做到后往往会出现小腹和胸腔憋气的现象，这种情况的产生会使我们站桩时极不舒服，所以有的习者认为，这不符合芗斋先生"舒适得力"的原则，的确如此，因为敛臀提肛后绷腰椎之际，小腹极容易随腰部向后绷而憋气缩腹，这样横隔肌就会处于紧张状态，而导致呼吸失衡。

如果这种现象出现，我们从侧面观察，脊柱虽然都是向后绷起的，但不是正直的状态，相反倒有些驼背。所以我们不能丢了向上向下的矛盾二争力。我们已知道向上的力是吊顶的要领，而向下仅仅靠敛臀提肛是不够的，故加上"小腹内掖"的要决，小腹内掖就是在敛臀提肛之后把小腹掖在大腿根里，从而把骶骨向地面引下，这样头顶带动颈椎，掖胯带动骶椎一上一下正好形成两端的对称拉伸状态，胸椎、腰椎就会被牵扯运动，这样脊柱才能形成正直。折腹、憋气的现象也就不会发生(如图 3 脊柱正直的站桩形态)

当人类处于爬行状态时，我们发现如果我们把四肢撑直为 180°平角状态时，对方如果用力去推我们肘关节，会因没有横向支撑力而向一侧失重，也会因没有横向支撑使肘关节受伤，况且伸直后我们也无法运动，当我们站立起来后发出直拳发力，就会感到肘关节发力的瞬间一震，如果不把肘关节角度变小，就不会产生第二次发力，而且这种形式的发力如果对方突然给一个横力，那么这种力量的方向就要被改变。我们再爬到地上，把肘关节角度变为 90°左右让对方去用力推打，就会发现对方根本打不动，而且关节角度越小这种横撑力越大，然后我们再恢复直立状态保持这种横撑力，遍观整个世界搏坛的格斗技术均无左右横撑力的训练，更没有横向发力的技法，直拳的发力过多会因关节被动撕扯而错位，拉伤导致疾病。如骨质增生和风湿性关节炎，所以，一个运动员的青春极为短暂基本原因伤痛引起的，毕竟关节是一切生命运动的枢纽。

大成拳认为，左右间架的横撑之力是技击格斗中防御对方侧面进攻的最佳模式，而且在主动进攻中由于间架的左右横撑根本无须去格挡的两面来拳，害怕打到自己的头部，再有，当敌人侧闪我左右之际，我也只须以肘关节支撑为发力点进行横向的发力，另外双肘的横撑状态能使大臂的肌肉纤维的初长度得到改变，即肌肉的弹性伸缩功能得到加强，由于骨骼的支撑作用，肩关节之间在肌肉放长的作用下间隙也获得一定的拉长，从而使根节枢纽得到了如加人润滑剂般的灵活性的功能(如图 4)。检验左右横撑力的标准是站桩中我们可用手去触摸大臂内侧从腋下至肘尖有一根较为粗大的筋膜，如果左右横撑力符合要求，这根筋膜会被拉紧成绷起状态。



图 3　脊柱正直站桩状态



图 4 站桩的左右横撑状态

从上下力、左右力的分析中我们发现，它们组合一处的形成正好是十字交叉的状态。芗斋先生云："于十字中求生存"。妙哉斯言！但是我们知道，贯穿于整个格斗中最广泛应用的是前后力量的应用。所以前后撑抱力必不可少。所谓撑抱力是以肘关节横撑定位后，小臂环于体前，两指的连线交叉一点与人体腰背肌肉群(以整条脊柱为中心点)形成圆柱形的争拉状态，这时人体腰背肌肉纤维的初长度产生了长度改变。我们双臂环抱的间架就会更加圆整，撑抱的前后用力要点在于"肘横撑、臂前抱、体后靠"双肘横撑定位后小臂向前抱与身体向后靠正好形成前后的矛盾用力。因为前后的抱靠用力，我们横撑的肘关节角度就要产生一定的变化大于 90°的钝角三角形。人是柔性体，只能产生张力，张力的表现形式是争力的具体化，从站桩训练的平衡用力分析，张力是混圆力的根本体现，人体肌肉纤维越放长，张力越大，因而混圆桩的模式形成从直观的六点定位支撑开始逐步

向张力的圆滑状态过渡，故芗斋先生曾言："浑圆空洞亦都由细微之棱角渐渐体会"。

上述的论述得知，所谓的整体劲力就是人体的肌肉、骨骼、筋膜、关节的合理运动而产生的生理变化。然而芗斋先生在二十年代曾一度称之为意拳，并反复言明意为一切力量之统帅，又是何意呢？

我们在研究中发现，芗斋先生所言的意的内含是一种科学的心理作用于生理的训练方法，近代科学技术的发展已经逐步意识到精神做为人类生存的支柱是改造世界和创建未来的能动力。意感则是我们认识自己，认识世界的知觉能力，应该说，没有知觉的存在，我们就无法利用大脑去体认生命的生生不息和一切真善美，假恶丑，更无法由量变的阶梯过渡到质变的螺旋飞跃，而一切高远的意境就无法得到真实的体现。由此可知，意境的体识和修为是一切学术的生命基础！

芗斋先生云："夫本拳在精神、在意感、在自然力之修炼"。即明确提出精神，意感是形成自然本能之力的必备条件，而且更为直接地阐明"意为力之帅，力为意之军"的主导思想。当我们操习桩法之际，间架结构的配备标准程度是我们用大脑反馈肢体的结果。如果没有利用大脑神经意识的主动印证，那么我们就无法判别我们所维持的桩架是否趋于合理。由此可知，意感是人体运动细致入微，无所不在的重要组成部分。但是仅仅靠反观自身的意感训练不过是初步的训练思维模式。我们在努力追求拳法精髓的动力下必须去正确，合理及深人地调动这种神经系统以获得那种人与自然合协统一的本能状态。所以利用更为真实，强烈的意感训练刺激和启动人体中那些懒惰和被动的细胞机能，从而尽最大限度积极地调动起全部的人体功能，使我们所追求的整体劲力和整体爆发成为现实。

当我们初步印证了站桩所具备的相对均整之后，就会发现拳学的进步开始停止不前，无论怎样用功练习都觉得收效甚微。这是因为人体的肌肉、骨骼、筋膜、关节的运动量在达到一种相对的饱合状态后，如果人体的大脑神经不去进一步刺激这些肌体继续运动，当然不会继续进步。所以，当间架结构处在一种尚在棱角的阶段时就必须利用大脑的意识去圆融肌体的做功，所谓的圆融才是真正的六面混圆力。由此，我们通过站桩中关节角度的放长来促进小臂与大臂的肌肉拉伸，大臂与胸肌、背肌的肌肉拉伸，背肌与腰肌和臀肌和连接放长，以及与大腿、小腿在膝关节中矛盾的连接放长。这样，人体的肌肉系统形成了根本性的整体连结运动后，我们再通过意识的导引去体会这种连结状态下的肌体感受。并利用这种感受去对照前人留下的正确经验是否达到及符合标准，也就是说用更细微的大脑思维去检验和理解身体结构发生的丝毫变化。从而每一项，每一点的感受都从大脑反射出来，再反射回去。这时，我们站桩才会产生更加微妙的变化。所以，意感的训练与肢体运动是相互的，平均的。

芗斋先生明训："自身已具备，反向身外寻，离开己身，无物可求，执着己身，永无是处"。

上述之桩法修习的深人程度尚处在身己具备的阶段，也即为人体间架调配达到了主观的圆满，但客观上是否真正具备了这项功能，我们只有去利用"反向身外寻"的方法去进一步认识我们站桩是否真正达到了一触即发的活力本能。凡是经过站桩的同仁都认为仅仅靠主观感受自己具备的东西往往在客观上是不能成立的。原因在于人是生活在大自然中的一份子，而大自然中的一切都是与人息息相关的，如果我们主观地认为大自然是为人类服务的，那么势必与自然产生对立。如果人与自然产生了对立，那么就会象近年来环境污染、沙漠增多、森林减少、动物灭绝一样大自然将给人类以严厉的惩罚。我们练习拳学亦然，所以芗斋先生授人往往是携弟子四处云游奔走，以体会自然界的浩大祖国山水如诗如画的俊美和神韵，由此可知芗斋先生之"人与自然和谐统一"的论点是何等深邃！

"反向身外寻"的论点即为人体机能通过站桩后调节产生的均衡是否能够与外界的保持真正的

合协统一。比如当我站桩之际，忽然有外力袭来，我是否还可以产生均衡而间架不失，这一点如果没有自身与外界的牵连的训练，就将成为一辆尚未起动的汽车与废铁毫无二致。站桩中所谓的不动是相对于位移而言的静态，但实际上它是在永无休止地运动着的，这种动来源于身体结构产生的拉伸刺激整体的微颤，而站桩中的微动则又是人体大脑神经兴奋的结果所致。比如人体间架结构形成的混圆状态想体现出来就必须是外界对这个间架进行测试，我们站桩中就要时时提防外界力的突然袭击，而保证间架不失就是时时体察身体的能量是否如：上弦之箭、入膛之炸弹。只要外界有丝毫的阻力与我之间架产生点的接触我即犹如烈火攻身，整体巨颤，应感而发。无论每一次感应是否能够实现，我们都不必介意，只要存在这种精神的高度集中和紧张即可，那么对外界的一丝一毫就不会错过。技击之视觉，听觉触觉的知觉能力就会得到根本性的提高和磨练，从而为下步功法打下良好的基础。所以，我们在站桩中目光要放纵，不可专视一点，尽管去审视一切运动的东西。我们的耳朵也如芗斋先生所云："敛神听微雨"，利用耳朵的敏锐去洞察一切微小的声音，最终在点的接触中产生极敏感的触觉力，这样人体间架与外界的运动形成条件反射式的感应能就达到了站桩的预期目的。下面就对正面混圆桩之要领详叙如下："两脚平行站立，与肩同宽，十趾抓地使足心空涵，双膝关节弯曲至大于 150°小于 180°之间架前顶并向内转动向上提起。这时大腿的肌肉就会向里裹动，肌肉的裹动来源于芗斋先生所云的："肌肉力滚丝"。只有产生拧裹才会使肌肉如钢丝绳一般成为一体。同时，这种拧裹的运动又可使肌肉与骨骼产生相应的磨擦，达到肌肉的长度拉伸。如果下肢肌肉长度得到改变，那么相应的膝、胯关节都会产生一定间隙的拉伸量，在运动状态中就会灵活自如起来，尤其注意的是膝关节向前，胯关节向后，而踝关节也是向后，所以从关节角度来看，小腿的胫骨、腓骨与足骨的连接处称踝关节；胫骨、腓骨与大腿的股骨连接处称为膝关节；股骨与髋骨的连接处称髋关节。这三大关节在站桩中是相互联系又相互矛盾的，即足趾抓地，脚心空涵，与膝关节形成前后的争力，膝关节与髋关节也形成前后争力髋关节与踝关节又形成上下争力。由此看出这三个关节形成的矛盾力正附合芗斋先生所云之"三角力"，而三角力之深入则将变化为螺旋力，所以单纯下肢之螺旋发力亦须从三角构造开始（如图 5），因而在站桩中，我们要求臀似坐非坐，如果不坐或坐得过死，是不会产生髋关节与踝关节形成的上下争力，争力运用尽在均衡中体现，所以三大关节的共争力一定是相等的。

（关节产生的争力来源骨骼的支撑，而争力力量的大小取决于肌肉的放长程度，所以我国近代一些拳家为了获得"尽争力之妙"往往把间架，步距放低，拉大。如八卦拳中的挟马桩，大成拳中的伏虎桩，降龙桩都是如此）。

从髋关节至肩关节，这个人体的躯干部位是人类运动最薄弱也最难调动的，它的形状是一个平形四边形（长方形）若想使躯干得到合理的运动，从整体的原理分析就必须使它与上肢和下肢连为一体。我们在站桩中强调的敛臀提肛就是通过脊柱的训练把下肢和身体连通，这就还须加上小腹按在胯内的要领，而上肢与躯干的连接是从背部肌肉放长，牵动肩胛骨向两侧运动，以肩关节为枢纽运动形式；曲肘环抱后使肘关节横撑至生理的最大极限，然后体会腕关节与肘关节，肘关节与肩关节，肩关节与腕关节形成的争力，上肢的混圆状态我们发现仅仅体会手臂的三角争力是不够的，必须把两个三角力组合一处，才是真正的混圆状态也即为左手腕关节必须与右手肩关节形成争力，右手腕关节与左手肩关节形成争力。

图 6 左右形成的三角争力，图 7 交叉状态形成三角争力的组合混圆状态。从俯视图来观察我们站桩的形态是我们间架的模式为平行四边形形状，如果深入加大关节的张力效果，我们的间架就会成为括号的圆撑状态，只有这种形态才能使上肢臂部肌肉产生长度的扩张，才能调动更多的肌肉参与做功（如图）。

通过上述的讲解我们已基本体会到站桩的混圆状态是由多个三角力组合而成。进而还须明确一点,我们在站桩中具备了撑抱的功能之后,我们还要阐述手高肘低或手低肘高的要点。它的内涵是,当对方用力推撞我们的桩架时,我们不会散掉,但如果对方从上向下或从上向上砸挑,我们能否保证不丢桩呢?这时肘高手低,或肘低手高就显示出它的作用。试看当我们的手与肘处于一个平面时,对方用力砸挑,我们的间架就要全部承受对方的作用力,但当肘与手不处于一个平面时就会产生一个斜面,而斜面的作用是分解对方的一部分力如(如图 10、图 11),所以站桩是三角形构造与斜面构造的完美组合。这就是中华民族传统文化流传下来的科学体系!言及此,我们认为站桩的定性之处已基本阐述出来。学者也可以平静地安心站桩了。本段也把站桩的基本模型描绘出来。因而把站桩的完整姿态奉献出来附图(12、13、14)。

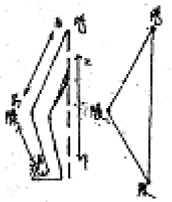
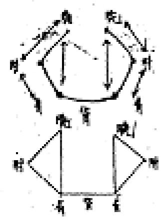
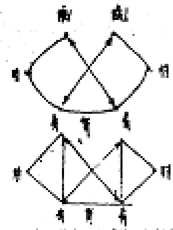


图5 下肢的三角构成



(图6) 左右手臂形成的三角争力



(图7) 交叉状态下形成的三角组合为混圆状态

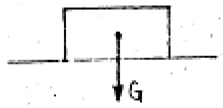


图10平面完全承受来力

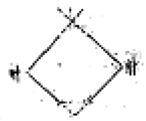


图8 间架的平行四边形状态

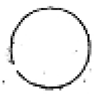


图9 加强肌肉及关节拉伸后间架的俯视投影为平圆状态

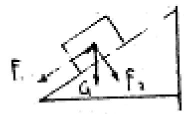


图11斜面分解部分来力

格斗是人与人之间相互攻击要害而又相互阻止对方进攻要害的体能、技能、精神、意识高度协调统一的一门学问。大成拳的训练是建立在间架结构相对稳定的前提下利用高低、虚实、角度来完成的,当初人正面混圆桩之门并已感知具备了一定的间架稳定性质,即可开始训练侧面的混圆桩,侧面混圆桩又称技击桩,她是为实作格斗而设计的门户标志和格斗的预姿式,大家都知道,随着世界格斗技术的提高,任何一门探讨格斗学问的专家都曾为自己的派系设计了起手式。如形意拳之三体式,八卦拳之阴出阳入,拳击的预备式,截拳道之警戒式等等。这一点也是他们作为拳术技能发挥,认为最直接的格斗间架!大成拳之核心取法于站桩的六面均衡,但在侧面的形态下应如何保持就成为一个关键的问题。侧面桩的基本形式和原理与正面混圆并无不同,仅仅是身体的角度从正面的变为 45°角的斜面而已,然而我们仅从其角度的变化发现很多正面桩的劲力不见了,那么是不是技击桩练的又是一种力呢?其实无论什么桩最终所得到的都是六面劲,关键是如何深入地理解和加强这种不均衡状态下保持的整体劲,由于身体角度变为 45°角,两腿的起动功能就必须有虚实的变化,所以侧步桩的重心比例为前三后七。前三后七的设定是王芗斋先生经过长期的实践而最终印证的,因为前脚跟的虚起造就了后腿蹬足的重心转换频率,而且前膝的提顶之力与后胯的坐靠形成的矛盾争力,这项矛盾力的安排更加完备了,以胯催膝的瞬间爆发状态而前胯随着前膝的顶



图 12　正面桩形



图 13　侧面桩形

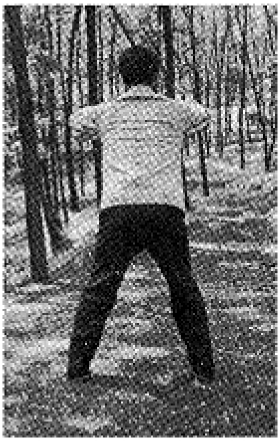


图 14　背面桩形

提又与后膝形成了前后的二争力，这时下肢所形成的双腿的三角支撑又如上肢一样被连结成一个交叉状态的整体形式，而这点是正面桩所体会不到的，同时可以肯定地回答，技击桩的训练强度要比正面混圆桩大得多，内容也丰富许多。但是无论如何变异，人体躯干部位的要领是同正面桩一致的，这里将不再重复。下肢产生的虚实，做为上肢也同样如此。芗斋先生把前手置于头前曲肘环抱，后手置于胸前略低于后手环抱，从而又形成了上肢的高低虚实，并且要求是撑三抱七，这与脚上的前三后七之力是一致的，为什么要求抱七撑三？为什么不抱五撑五？因为抱七撑三与前三后七的力量可以互换，为抱三撑七及前七后三的动态形式，如果撑抱力平均两足重心亦平衡将无法起动发力。芗斋先生意识到的，力之平衡也是相对，而不平衡才是绝对的；人永远处在一种不平衡失重状态，所以必须通过三七的转换来维持瞬间的平衡状态，这种瞬间的平衡应该是发力的状态，由此可知持击桩之修练也是处于一种微动寻整的状态。再有斜面力上文已从间架中有所论述，但技击桩对身体角度的安排我们又会发现躯干在三维空间每一维中都是一个斜面，从斜面的原理分析斜面可减小物体击打的力，做为人体最薄弱的躯干，如果获得了三维空间的斜面，那么我们有理由相信他的科学性的实用性。明白了以上正面桩和侧面桩的共同点和不同点，我相信学者会熟练地操习桩法而步人正轨。

技击桩法

技击桩法又称侧面混圆桩，是本拳的基本间架和门户标志。此式是从形意拳的三体式提练而得，是中华武术目前最科学、最严密的格斗姿式，其根本的劲力得益于正面桩，只是在实际应用中采取了“斜中取正”的角度变化而已，其他的拳法尽管在格斗前都能体现出门派的架式，但在实际作战中往往失掉了本系统的风格技术而乱作一团，所以在打击的范围内无非是直击，左右横击，上下竖击的五行打法，而技击桩法所保持的力是六面劲力，故无论敌人从哪一方发力我都可以用整体的劲力来与之抗衡而不被动。比如，敌以直拳击打我，我即可用直发力迎之，接点用手心，小臂肘，还可以把其拳堵回去的，此谓对换；若敌以横劲击我，我同样可用横劲破之，横劲的发力点一般为肘尖；

若敌以上下劲击我，我则用上下劲迎之，此法全身形上下起伏，以力碰力，以混圆碰局部，鲜有不胜者。若灵活应用，以横破竖，以直破横，无不在此理中，所以切不可认为技击桩一站就天下无敌，技击桩只是实战打法模式，还要学会击桩法的具体运用，所以大成拳的打法动作都是活动起来的技击桩。

前后步距约一脚半左右，成丁八步型，前膝前顶、上提；大腿内夹一膝前顶上提，大腿内裹，形成夹剪式，身体略前倾，保持脊柱的正直状态，双手环抱胸前，前手略高于后手，前手小臂横撑出一个最佳抗击的角度（大于 90 度小于 120 度之间）以克外界一切来拳而披砸之不落，推之不动，拉之不开，后手前伸，而肘部回拉，与前手配合形成我国古代的拉弓射箭之式，是为蓄劲、发劲、抗劲的最佳姿式。

矛 盾 桩

基本要领同侧面击桩，只是后手横撑、回拉、肘高手低、意为前手如盾、后手如矛、盾撞矛刺、合二为一，矛盾桩之起动来源于后胯跟夹裹与脚的地面支撑成拧裹状态，意如后膝关节内侧如夹一弹簧。重心一换即从压缩至反弹，发力时双臂齐向前撞，双肩均前指，不许后肩回拉，矛盾之统一为矛与盾齐出对手，而不是自相矛盾的分解动作。整体之发力是双臂与躯干的反争用力，而非单纯的双手争拉，此式与形意拳之托枪桩，极为相似，又名抱婴桩。如前臂揽住婴儿之头颈，后臂托住婴儿之臀部，发力之即如把婴儿掷出。（如图矛盾桩 15）。

托 婴 桩

基本要领同侧面技击桩，只是双手掌心相对，指尖向前，大指上挑，小指下挂，意如双手虎口托住婴儿之腋下，高高举起，此桩重点为肩肘横撑，关节放松，下沉，身体靠拔而起，张缩一致，托婴桩是大成拳技中最重要之桩法。因为此桩双手前指，进攻意识极强，其技击之形态为体闪调面，护住中线，小臂勾挂螺旋不失，起动即进整体前撞，利用高低，长短的间架模式直接击打对手头部，胸部和调面体闪的斜中取正的击打方法。据笔者亲自调查求证，前辈硬手均喜此桩，他们往往在格斗中不自觉地利用此桩进行各种变化。（如图 16 托婴桩）

虎 扑 桩

虎扑桩为原传三体式的改进，把后手提至前臂之内侧，其要领与侧面技击桩相同，只是双手指向前齐出，掌心向下，同时身体前倾压状态，利于下肢的起动行进，虎扑桩的训练为双臂之椭圆形状态，因为身体的前倾斜可弥补后肘的横撑不足，故仍不失整体，此桩为形意拳老三拳之剪手式，起动之际可左右旋行，双手随身体而动划出无数不规则的圈，同时此桩又能做虎扑的正面发力，故名虎扑桩。（如图 17 虎扑桩）

撑 托 桩

撑托桩是大成拳中空间范围最大的技击间架，故此桩运动量极大，其基本要领与侧式技击桩相同，只是双掌向斜上方如托物状而得名，撑托桩是正面发力最后的落成动作，也是小臂向外螺旋拧



图 15　矛盾桩

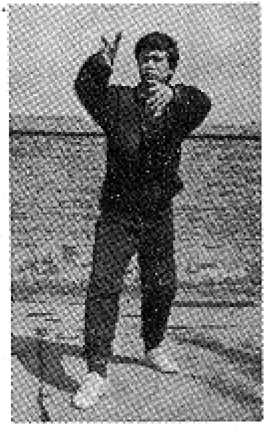


图 16　托婴桩



图 17　虎扑桩三体式

滚的发力动作，由此，此桩之训练可列为上肢功法最后操习，也可以利用此桩来强化身体结构的拉伸量。（如图 18 撑托桩）

大小天星桩

大小天星桩是利用间架稳固后加强小臂螺旋和体认斜面力的一种桩法，其要领与侧式技击桩相同，只是在技击桩的不动状态下把小臂向斜上方螺旋外滚，类似钻拳，成肘低手高的斜面为大天星桩，如果把小臂向斜下方螺旋内滚，成肘高手低向下斜面则为小天星，这两种桩法在技击中随时会应用，故应熟练其性能。（如图 19、20 大小天星储）

降　龙　桩

降龙桩原来是中国跤坛的一种桩法，因芗斋先生三弟子卜恩富先生为跤坛名手，故芗斋先生通过印证发现此桩不但对下肢的拉伸量极有帮助，而且对人体腰背肌肉的拧滚螺旋也极为有借鉴，因为肌肉在桩态下若成拧滚状态，对易骨极有帮助，故纳为下肢训练之中，降龙桩对上肢要求一同侧面技击桩，只是大丁人八步基础上，把前足横展，而且向前足方向俯身，并拧腰极力向后下方看，由于形体的变化，前手成撑托，后手成推按，此桩训练极为艰苦，但对腰身，下肢的刺激十分明显，故长力极快，但初习者应掌握其间架配备的原则，不要苦耗此桩，更不可抱有幻想，桩法是过渡到技击的一种手段，而手段并不是目的。（如图 21 降龙桩）

伏虎桩、子午桩

伏虎桩是向后下方做发力的最后落成动作，故如下肢没有大步的训练，上肢就无法起到与下肢均衡用力，故习伏虎桩是为了向后（向前也可）发力的最大空间，双足大步分开，前膝前顶，后胯横



图 19　大天星桩



图 20　小天星桩



图 21　降龙桩

开，坐胯蹲身，双手如掐虎颈，按于地面，虎挣扎欲起，我落胯沉身以体重压其头部使共难起，这种意念的调配才可以使下肢的量放开，从而使下肢大筋全部绷起，也可使胯关节得到松活，在伏虎桩体正的基础上把身体变成 15°小面就是子午桩的形态，其内含是开合争力的肘打下盘的技术。（如图 22、23 伏虎桩　子午桩）

第二节　意存宇宙间　体认学试力

当深入体会站桩的性能并且获得基本的生理改造之后，我们不禁要问，究竟怎样的运动能使站桩的意义不失，即如何在运动状态中延伸站桩的手段。芗斋先生认为，试力之体认是整体运动从相对静态过渡到相对动态的最佳训练手段，因为力由站桩而得，由试力而知，做试力是站桩的一种具体的动态行为。

试力这一课题的入手方法首先从桩功的间架运动开始。即“摇”和“旋”的训练项目。所谓的

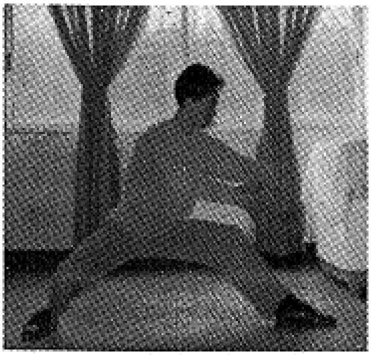


图 22　伏虎桩

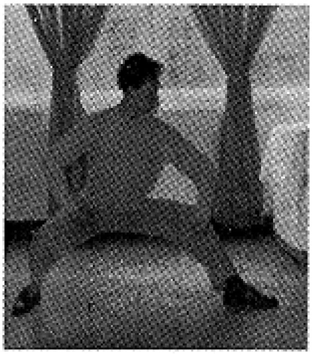


图 23　子午桩

"摇"，"旋"在目前所有的相关教材中均一笔带过或根本未提，事实上，这就好比否定站桩一样，如果自身不具备摇旋的功夫，那么应用中"力如盘内之珠"的旋转性发力是难以达到的。再有，大成拳整体劲力的来源是通过关节与关节之间的韧带拉伸来调动肌肉为动力、骨骼为杠杆、以关节为枢纽的力的有续连接和释放。由于人体生理构造的限制及现代科学手段的分析，人体关节的环节运动可分为屈伸、水平屈伸、内外收展，内旋外旋，环转，环节运动的特点是以关节为支点，进行某一部分的运动。大成拳之摇旋功法不但吸收了上述特点而且还升华至脊柱带动躯干，躯干带动手臂的一动无处不动的整体性关节同步运动。

"摇旋"之法的修习首先从我们站桩养成的间架开始入手。即从混圆桩之撑抱式为基本姿式，以躯干做为我们的中心轴，使双肩双胯按顺时针方向进行 360 度的滚动式摩擦环绕，这时我们就会发现，如果双肩双胯按顺时针方向运动，那么，上肢所保持的间架就会按逆时针方向运动；如果双肩双胯带动躯干做为逆时针的 360 度环绕，则上肢所保持的间架就会按顺时针方向运动，这种躯干与上肢形成的反称运动才能使双肩关节真正产生 360 度的运动轨迹，（习者可让伙伴用手掌放在双肩上体会）。双胯与躯干的运动亦是如此。另外，由于下肢承受上体的重压，下肢的膝关节、踝关节可被胯关节的运动而自然带起与躯干形成相反的运动轨迹。这时，我们又会发现一个新的课题，即如何能使双肩双胯在运动中产生同步。如果只动双肩，下肢的力量传导不上来，如果只动双胯，又形成扭屁股，这些均非真正的摇旋功夫，更丧失整体用力的原则。

由此，我们再返回来谈谈脊柱的中枢作用，脊椎上端连于大脑是人体机能调节输出及输入信号的司令部，同时它又是人体的中心分界线，把双肩双胯对称分开，所以我们可利用它的运动原则来连接双肩双胯的运动定向。首先，我们可以坐在凳子上并且把上肢固定住不动，然后使颈椎和尾椎纵向拉伸定位（即不许回缩），以尾椎为动点绕凳子做 360 度环绕运动，这时我们的双肩双胯由于不能主动地运动，其关节部位就全被脊椎带动起来，做与脊柱相反方向的 360 度旋转，待熟练之后我们就用站桩的间架来做"摇旋"。习者可把自己的尾椎当成老虎尾巴与地面竖直，让尾巴尖端在地面上划 360 度的圈并带动整条脊柱运动。这样双肩双胯就会本能地产生同步的运动。摇旋功法深入之后，习者就会明显地感到站桩中常出现的局部紧张会逐渐地缓解下来，使站桩所产生的劲力更加饱满和圆润、松活，也只有间架形成的劲力圆润、松活才能产生力的松紧转换和一触即爆发的触觉之活力。同样脊柱的逆时针旋转，四肢就会形成顺时针的运动，脊柱顺时针旋转四肢则形成逆时针运动。

继而，我们可以侧步技击桩重点体会摇旋的训练，因为技击桩的建立形成上肢与下肢的高低、虚实的矛盾，所以在以脊柱带动下的旋转中就必须注意后胯催动前胯，后肩催动前肩。此时，我们的重心也相应在运动中出现"前三后七"和"前七后三"的动力转换，上肢间架也相应随之"撑三抱七"变为"撑七抱三"的力量转换。如此反复运动。直至三七转换形成一种良好的习惯。接着，我们就要求逐步加快旋转的频率，力求在速动中保持站桩状态下的六面争力，匀速的缓慢转动是为了体会间架转动的拉伸范围，当这个范围获得成功的达标后，速动是通过加速度的原理深层次刺激间架拉伸的运动轨迹及磨合关节与关节之间，肌肉与肌肉之间的收缩、放长的转换频率。大家都知道，在一定条件下，速度就是力量的道理，故加速摇旋的动转频率就是应用站桩在动态中的实际效果，我们可以让伙伴在习者的间架上用力推、擅会发现，由于三角支撑和斜面的角度在360度旋转中能够产生强大的切削力和离心力及向心力，伙伴所给予的每一个力都会被抑制或化解，这种力的形成就是螺旋力的初具规模。而初步的匀速旋转就是大成拳的试力功法。由此，我们认为，试力与发力的区别就是慢动与快动关系，而无论是不动、慢动或快动都是以站桩为核心指导的以整体原则为根本的运动模式。

通过前章及本节的桩法和摇旋的论述，习者就会认识到，**大成拳的各项功法步骤实际就是如何把一个相对静态的桩架在绝对动态中体现，而探讨技击的意义就是明确整体观念指导下如何体现人体运动的方法和优越性能**。因而，当在技击桩状态下体会摇旋的重要性之后，就必须进一步去了解四肢与躯干在其它的外形动作中的摇旋功能。这样，我们就必须从大成拳的几项基本试力中来体认不同的动态模式。

一、钩锉试力

钩锉试力是大成拳中最具代表性的体认整体劲力和桩法与桩法之间变化规律的试力。技击桩法有很多种，它们除了手部外形有些差异之外，内在要求是一致的。如托婴桩是在矛盾桩的外形中把双臂环抱胸前的手心向内变化为双手指尖向前手心相对；虎扑桩则是在托婴桩的外形中把双手变为掌心向下；撑托桩是在托婴桩的外形中加大了小臂的内旋和外旋（小天星桩是肘高手低），这些技击桩的设计目的是为了让学者明白实作技击中桩法与桩法之间的变化规律。各种技击桩的变化轨迹就是我们以桩为核心指导下的正确运动路线。

试力的关键在于桩法与桩法之间变化的任何一点运动轨迹均不能失去桩的原则。所以，芗斋先生对试力之阐述为"大动不如小动"并明确提出："动愈微则神愈全。"所以做试力必须在徐徐的匀速运动中加以体认，以矛盾桩做为试力的起势动作，然后用身体向后，向上的靠拔运动使前膝与后胯的二争力逐步加大，这时由于下肢间架扩张，上肢在身体的牵动下也产生了向后的空间位移，同时向内滚肘使内螺旋加大，双肘关节内侧在横撑力不丢的状态下相应减小5度至10度（最小也要保证及关节大于90度），继而用身体向前催动后胯，使重心的前三后七慢慢为前七后三，此时，上肢的状态也由回拉变为前推，当向前推至虎扑桩之际，正是重心转换为前七后三的时候，若再向前运动就会发生力的出尖及破体现象，所以当虎扑桩在接近定型之际再把双肘向外滚动使虎扑桩变化为托婴桩，这时，肘关节的撑抱转换与下肢的重心倒换，正好是同步完成一个撑三抱七及前三后七状态，如此反复习练。（如图钩锉试力24、25、26、27）

当动作的外形基本掌握之后，我们就要逐步地对此试力进行系列地研究，首先无论是回拉还是前推都必须强调双肘及小臂的内外滚动，原因是在双肘横撑定位的限制下如何产生强烈的力感。只有小臂象电钻一样的螺旋拧裹才会产生如芗斋先生所言"滚珠起棱"的力量，因为只有"滚珠起棱"的力量，小臂才会有勾锉刀叉般（又如螳螂手臂锯尺）的骨骼搓动力。

当外部的间架模式达到直观的标准定形后，我们还要利用试力的动态形式与外界发生相应的


图 24　钩锉试力(一)


图 25　钩锉试力(二)


图 26　钩锉试力(三)

联系,形成人的动态规律与大自然和谐和矛盾统一。当我们在试力的前推、后拉中,应领悟自身的力量与大气产生相应的摩擦力。所谓与大气产生的摩擦力,就是通过试力的动感体认空气对我们间架的摩擦阻力。这种知觉的回收能力就是要求我们的意感状态是否得到真实的体现;因为如果意感仅仅是一种大脑的想象,那么它就不会充分调动肢体而流于虚幻,所以利用意感的知觉能力来促进我们对间架动作感受正误的敏税洞察力是意的真正含义。当双手回拉之际,我们要体会全身的每一部位有一种阻力顶着我,如果我是盲目地回拉,这种阻力感就会冲破我的防线使我处在失衡状态。如一只充足气的皮球若再继续打气,就会发生爆裂。因为当皮球打足气后,其体内的气压与自然界中的大气压发生平衡关系,但如果球内部气压高于自然界的压力,那么球就会发生形变。人在试力运动中亦是如此,当我们在运动中的动作达到相对极限之际,如果继续运动就会因为身体平衡而失去了大气压的帮助,所以维持空气的阻力就是检验我们在运动状态中是否真正均衡,身体结构是否合理的有效手段。而且,试力中所寻求的四肢百骸的均衡也是建立在外界对身体产生的种种测试而获得。因此,我们必须以客观的态度来对待力之均衡的测试。首先,我们要把自己置于宇宙之间,成为大自然中的一份子,试力时撑抱力的转换是根据外界的压力而变化的,比如外界给我100斤的压力,我在回拉时就必须以100斤的撑力顶住后徐徐回拉,这样既使我在向回运动,但外界压力与我的支撑力相等,虽然我承受了外界的压力但却无法使我失去平衡。而且,试力的动作形式又是一种相应的形变,即某一点承受的压力不能与压力维持平衡系数时,肢体就会在合理的运动分解某一点上的压力,使自身的不同部位去承受这个压力的分解力,以达到二力平衡的效果。在前推时也是如此。由此可见,试力中与外界的平衡关系是肢体在动态中产生的合理形变,以适应各种不同的压力、方向、作用点。而站桩的重要性就是无论产生何种状态的肢体变形,均须保证桩法的基本结构不能失衡。由此,我们回味芗斋先生所论述的:"习时须体会空气之阻力,而我用与之相等的力量应合之,于是所用之力自然无过之亦无不及"是何等深邃。

体认空气之阻力我们应从身体的某一部位着手,如先以手、小臂、足、小腿然后逐渐增至浑身细胞,利用皮筋的牵挂体会松紧,使试力形成松紧互为,细若抽丝的蠕动状态。据介绍日本泽进健一先生在做活步试力时,20分钟走了5米,应该说是极其微妙的运动。而芗斋先生在外形极小的情

况下就会把人击出更是难能可贵。这些均是试力之体认的结果。"在抽象中求具体,在假想中求实际"的训练方法目前在世界范围的科技界、体育界得到印证。我们在试力运动中寻求人体每一处都与空气产生相应的阻力应便是刺激和调动身体各部的敏感度,因为只有全身的细胞与宇宙之力相应合,才会铸就"周身无处不弹簧"的本能发力。芗斋先生云:"假借之力果能成为事实否,欲与宇宙力应合,须先与大气发生感应,感应之后渐渐呼应;再试气波之松紧,与地心争力作用。"当我们能以相同的力与外界的气压产生呼应之后,就要体会呼吸的作用是否与大气压产生平衡。因为在运动状态下的呼吸失调是因为肺功能的活动量与吸人的氧和呼出的二氧化碳不平衡,而导致横隔肌发紧形成气憋于胸腔。故芗斋先生提出人的呼吸要与大气压产生平衡,切忌横隔膜发紧,呼吸一失常便是错误的忠告和警示!

随着钩锉试力细微感受的加深,我们就要把摇旋的运动加在钩锉试力中,虽然钩锉试力是一种以前后为主的力的应用手段,但若加上摇旋的运动就成为以四肢和躯干共成轮轴的向前的切削性发力。当双手回拉之际,躯干以脊椎摇旋就把身体变为逆时针的螺旋运动,这样在通过关节的传导,使手臂的运动也是旋转性的,再加上小臂的勾拧滚动才产生了强大的爆发力,而当手前推时身体旋转又回到技击桩的姿式,只不过把重心调整到前七后三,这时我们的身体正好是旋转至 360 度,是一个螺旋力的终了形式,也正是正面发力的最后姿式定形。事实上无论是双臂的回拉还是前推都可以发力,这其中的关键就在于重心的调整协调程度以及重心互换的时间差。时间越短,力量发出越猛,前推是正面发力(向前),回拉是向后发力,身体与间架向左向右的错面就是以肘关节为支点的左右横向发力,而向上发力的状态是躯干与手臂的的上下反争,即躯干下沉,手臂上升;向下发力为躯干上升,双臂下按。由于钩锉试力是重点体认前后发力的训练方法,我们就应从中相应地找出几种适合前后运动的技术形式来加强试力中精神和心理的状态。所谓技术形式,在大成拳中称之为单操手。它是直接向技击运动过渡的一种手段。从钩锉试力向前推至虎扑桩状态的定型,只要把双肘内旋转滚动变为撑托桩的外形,就是大成拳的虎扑操手。有的认为虎扑是按劲。笔者认为不妥,因为虎扑的技术是来源于猛虎扑食的动作而得,但是老虎的运动形式是四肢履地的爬行状态,其扑食追击猎物是把猎物扑按于地,但人类是直立行走的高级生命,如果我们假设老虎也是双足行走,那么其力形式一定是扑撞,即向前向上的发力轨迹。所以说人类的拳术技能不应完全模仿动物的外形,而应该根据其具体的运动形态辩证地结合在人体中,所以虎扑的劲法为:"撞"更合理。撞劲的形成是间架的三角支撑通过手掌的掌缘接触为发力点。配合身体重心的三七转换及下肢胯与膝、膝与膝的争力和三角支撑,从而形成四肢与躯干的同步反称。这个反称的终了则是身体真正的平衡状态。芗斋先生云:"两足重量前三后七,两臂撑抱之力内七外三,何时发力,力始平衡,平衡之后,仍须如枪炮之弹簧伸缩不断之意。"故在发力最后定型之际必须迅速返还原来的蓄力状态。因为大家都知道,如果力量在相对的平衡状态下是静止或匀速运动状态。芗斋先生意识到这一点不能有效地进行连续性的发力。故要求前三后七、撑三抱七都是不均衡的求整、求动、求平均的状态。而发力之际形成的三七转换的瞬间停顿是一个刹那的平衡,但如果力量释放完毕依旧静止在前七后三,撑七抱三的状态又产生了不平衡的状态,故重心之三七应该是以前三后七居多,前七后三居少。前三后七状态是发力的动力源,当变为发力的前七后三之际迅速弹回至前三后七,以利于再发力,这样才能形成芗斋先生所云之:"如枪炮之弹簧伸缩不已"的炸力无断续的系列发力状态。故无论是技击桩还是试力都是通过不动、缓动中寻求在动态中的平衡关系,而单操手的应用是简捷了试力的外形从纯粹的技击性能中寻求发力的冲动。所以虎扑的训练中应体会速动的快感和接触性的震荡效果,即"一触即发,一发即止,一止即收"的如沾热铁的冲击惯性。(如图虎扑操手 28)



图 27　钩锉试力四

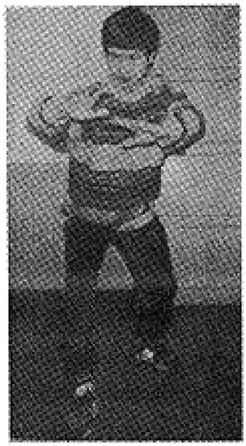


图 28　虎扑操手



图 29　正步炮拳

从钩锉试力向前推出至撑托桩状态之际，把双肘关节向外旋转使手掌变为托婴桩姿式握拳，就变为大成拳最具威力的炮拳操手。炮拳的外形动作形态与诸如拳击散打中的直拳相似，但是由于大成拳中存在着间架的六点支撑，故在发力中肘关节不能伸直，这点似乎证明我们打出的拳的距离要短。其实大成拳认为，长短是相对的矛盾关系。如果一味地向前伸手臂去够对方，往往会造成力量的绝对并为对方所乘。而且关节伸直极不利于动作之间的转换。大成拳认为，一切四肢的发力都是靠身体的主动催出四肢，也只有身体的催动，人体整体运动轨迹才会保证均整的状态。炮拳之劲力在原传形意拳法中谓之顶劲。就是利用身体的冲击惯性和间架的三角支撑状态下进行的整体爆发。从桩法变为炮拳的动作，我们发现由于间架不丢，虽然前手发拳击打，但后手自然地回拉至头的侧面起保护作用。由此可知，炮拳的操手是钩锉试力运动下身体角度的 45 度至 15 度，再由 15 度于 45 度的躯干互换。另外炮拳虽然是直向发力，但由于钩锉试力的小臂是拧钻运动，故其所发之力劲力仍为绕着一条直线的螺旋运动。如果这时再把摇旋加入炮拳操手中，就会形成螺旋性的直线运动。所谓"力如火药拳如弹"就是形容整体发力的多方位共振。（如图正步炮拳、拗步炮拳 29、30）

从钩锉试力前推至虎扑桩以双肘外旋握拳击了使拳之高度在胸腹部位，就是崩拳操手。在重心的前三后七转换成前七后三之际，正是前手催动之时，崩拳之法为原传形意拳的重要技术。崩拳之法源于大枪之中平技术。取中入中，主攻胸腹，崩拳劲力技法为胯劲。因为其双手攻击的同时后胯排前胯（为前手直崩拳）和后胯合前胯（为后手崩拳）。胯部的调动目的是为了躯干角度左右互换。由于当代搏击技术的间架都有提高，故正面进攻的突发性崩拳发力由于姿式较低和预兆较明显，故不易奏效。所以崩拳的威力虽大，但关键在于是否能够击中和得机得势。故崩拳之发力应以另一手的捋挂为先，即先以另一手破坏和控制住对手重心后，再施以发力，同时注意双手左右循环的互斜互参及发力时的爆烈撕扯。前手打人，后手用力，力走螺旋，劲似滚丝，胯攧足蹬，体撞头栽，肩扣肘催，腕抖拳塞，形如刺刀，亦如弹簧压缩反弹。总之双手互换为弹簧伸缩，连续不断。另外做崩拳操手之际，无论先出哪一拳式，另一手在发力的刹那总要形成三角支撑护住头部。历史的经验告诉我们：如果以头部的暴露目标过大，往往容易被对方所乘。本世界三十年代，我国著名形意拳

名家与西洋拳王试艺，由于头部防护性差，在崩拳发力达八百磅以上的巨大发力时，被拳王一记直拳击中头部，使身体后仰，由此崩拳之力难以作用在对手身上，反而落败。芗斋先生就此通过桩法及试力的训练要求后学切不可盲目发力。首先解决自身的防护问题，才能在格斗中硬打硬要，所向无敌。（如图正步崩拳、拗步崩拳 31、32）



图 30　拗步炮拳



图 31　正步崩拳



图 32　拗步崩拳

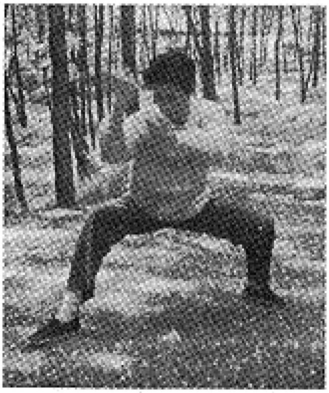


图 33　向后发力状态

从钩锉试力的运动形态中，当双手外螺旋齐出之后，应为内螺旋拧滚而回。这时的运动轨迹就可以看出双臂回挂是一个向后的发力动作。向后发力的重心与撑抱力与向前发力正好相反。应为从撑七抱三和前七后三向撑三抱七和前三后七过渡。做向后发力的运动时，双手双肘脖颈均与外界有皮筋般的牵挂，双手回拉向内分拧，如撕棉絮，后胯在重心转换成前三后七之际迅速下沉，从原来的似坐非坐状态，一下把凳子坐实，并通过强烈的刺激要把凳子的腿砸入地里。同时前膝前顶与后胯后坐形成均衡对争，在膝胯共争的同时，身体相应地下沉和向前倾斜，双臂的撑七抱三一下子变成撑三抱七，如把外界牵挂的所有皮筋突然绷断，向后发力是把力向后、向下引发，芗斋先生称此发力为滑车斜面，即双手如拽一滑轮缆绳，身体突然向后向下拽拉，把另一端的重物拉起，为了加大向后发力的爆发效果，我们可把高式的丁八步变为大式丁八步，即伏虎桩。这样由于重心的大幅度降低，向后发力效果将愈加明显，但是如果没有良好的下盘拉量，这种发力的效果将得不到深人的刺激。向后发力的另一重点是在发力同时身体的角度要相应从正变斜，因为如果发力自身没有面的变化，那么这个发力的动作就会因为缺少三维空间的多个斜面匀整。所以三个斜面分别为双手向斜后的斜面动作、躯干左右的斜面动作及躯干上下的斜面动作，三者一体方为真正的斜面力（如图向后发力状态 33）

降龙桩原是摔跤界的重要功法，其目的是在双方撕扯中得机得势后的拧身发力。拧身发力仍为螺旋运动，故亦为离心力，它训练的重点是加大两胯韧带和肌肉的伸展长度，以及腰背肌肉在拧转中承受的最大负荷，伏虎桩是正面应敌的向后发力动作；而降龙桩则是针对敌人从背后进攻突然扭身向后发力的技巧。所以降龙桩的建立既适应摔跤的技术又适应格斗中不接触肢体纠缠的直接发力。降龙桩法站式高低的取舍应针对实际情况，有时只须以丁八步距拧身错面，有时还要加大距降低重心，降龙桩可以在步型不变的条件下两面拧动，尽管其外形动作与技击桩有明显差异，但其内在劲力和运动形式均应是整体的桩劲和延伸，如果加以印证从降龙桩的俯身、扭转状态不动恢复至正常的技击桩状态，那么，降龙桩的形态就是撑托桩的变化而得。（如图34、35降龙桩拧身发力）

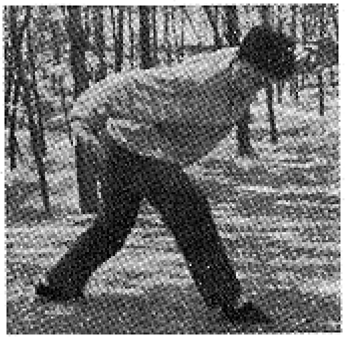


图34　拧身发力

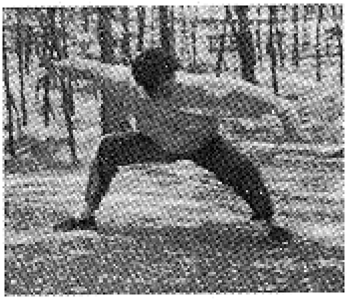


图35　拧身发力

二、蛇缠手试力

蛇缠手试力是重点体会左右横向发力的试力功法。它的含义是手臂所形成的间架在运动中如巨蛇缠身，在点的接触中形成点与点、点与线的摩擦之际，突发摇旋运动。所以，摇旋又是此试力的基础，它的运动轨迹为双臂从勾锉试力开始，待双手向前推出至托婴桩之际，前小臂前端与大臂形成剪手姿式再改为向下逆时针外旋，转向斜左上方，同时后手随中下压外撑，小指斜前指与前手形成分力，前手继续缠拧，又转掌心朝下，双掌同时前推再成托婴桩姿式。在前手动作时，后手须相应配合，尤其身体应后靠，膝顶胯落与手臂互成正反的螺旋运动，从蛇缠手试力中我们应重点体会身体与小臂螺旋逆行的内外撑抱拧转和滚珠起棱的锋棱突起的实感，蛇缠手分为内缠和外缠，这里只介绍外缠，内缠之运动与外缠相反。（如图36、37、38、39）

外蛇缠手试力的运动可演变出横拳操手和削掌操手。横拳之法乃形意五形拳法之重要技术，其劲力形式为横拳打竖劲。从蛇缠手试力中我们体会此试力是一个平圆的运动轨迹，即发力实际为飞轮的切削状态，横拳之起动为典型的面打点技术，即发力部位为小臂尺骨的内侧一面，点与点的接触性打法属相互受力的对撞式技术。而螺旋性的发力在于二力接触后形成以点为接触的起点，同时以此起点沿触点做无数个点的滑动性接触。由此形成了我以无数点抵抗其一点的多点打法。多点接触的汇集为一个面对一个点。姚宗勋先生曾精辟的论述："意拳的打法实际就是大球打小球"。所谓的大球指桩架的高速动转形成一体的运动方式，而小球则指对方单向发力点的拳头运动。另外，螺旋性的发力可根据旋转性的发力产生向心力和离心力，横拳之操法是以外蛇缠手运动形式，故产生离心力，因而"横不见横"的横拳发力与对方接触后，一可以把对手发拳的路线旋飘，二可以把对方的重心旋起，三可以把对方斜向击出。螺旋性发力是大成拳最完美的技术形式。从站

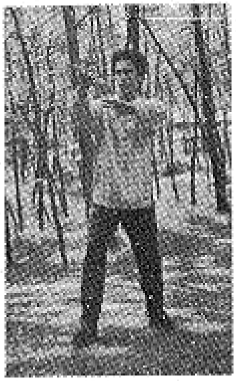


图 36　蛇缠手试力一



图 37　蛇缠手试力二



图 38　蛇缠手试力三

桩入门之始及试力、发力一直到实作训练均要求勾者刻苦体认追求；尽管现在只有为数不多的前辈能够运用自如，但做为后学必须知难而进，通过各种手段让螺旋力的无形状态练到身上，这样我们才会有资格和能力去科学地研究、分析芗斋先生遗留下来的武学瑰宝。（如图横拳 40、41）



图 39　蛇缠手试力四



图 40　右横拳



图 41　左横拳

削掌技术亦由蛇缠手试力而得。虽然削掌技术乃原传八卦掌的重要技法。但武学一道门派虽异，本质相同，一如中华十二亿人口，但皆炎黄子孙，况且芗斋先生早期曾受益于八卦拳名家程庭华先生，故对八卦拳之技术极为赞佩，削掌与横拳基本原理相同，根据关节构造的原理，削掌的发力空间轨迹要大一些，也就是达到站桩的最大空间，一发即止，迅速弹回，重心转换，蓄势再发；削掌之动，小臂尺骨如刀刃，蓄力须藏棱，发动锋棱起，不找某一点，只求一面击，躯干要以脊柱为中轴自转与上下肢相反运动，注意前手击出，后手抓争撕扯，前腕与后肩、前腕与后肘，后腕与前肘、前腕与后腕、前膝与后胯、后胯与前胯、前膝与后膝、前腕与后胯、后腕与前胯均须有相应的争力和自然的弹性功能。争即开、合即蓄、开合互为，单手为开，双手为合，开力突出锋芒，合力突出含蓄，小臂横向出，躯干轴向动，以躯干之大螺旋带动手臂之小螺旋突施对手，力虽横而实为骨棱的螺旋拨动，故削

掌之劲为旋、撞、切、抹。（如图削掌 42、43）.

内蛇缠手的运动形式可具体分解出圈锤和裁锤。圈锤技法为芗斋先生吸取了西洋拳击的摆拳技术并通过整体的原则加以求证修改列入大成拳技法中的。关键的技术形式是以内蛇缠手为指导要求“左手不到右边来，右手不到左边去”，以人体中线为界，因为如果双手一但超越了中线，我们的间架就失去了混圆状态下的六面支撑。因此，圈锤击打不允许甩胳膊，更不能甩过中线。由此，圈锤之技术是内螺旋状态，躯干主轴带动双臂向内的合力运动，因为是螺旋运动，可产生向心力。圈锤技术虽然从外向内的横向螺旋运动。基本路线为一弧线，但是不允许间架拉得过大，因为弧线距离长于直线，作用于对手的运动时间相对要长。故必须以躯干的主动运转带动手臂发力，而不是手臂主动运动带动躯干被动运转。圈锤之动必须注意另一手的争拉，防护，并且身体在发力时要有瞬间的斜面倾压。圈锤的攻击目标主要是头部，由于方向的定性一般是重击面颊和脖颈。为了突出重击的渗透性，王芗斋先生把这种击打加上了小臂的内螺旋滚拧劲力，突出拳锋骨棱的接触性的捻动摩擦。增大了接触点的压力。由此，当拳锋击中对手而力尚未安全发挥之际，千万不要使继续横向移动，因为这会由于超过中线而形成一次性发力，更会因为对手的机敏而一闪躲过。正确的方法为当力在横向移动之际突然改变为螺旋形式的直向发力，即突然放长混圆的间架跟踪追击对手。这样不但会在力量上产生巨大的威力而且在格斗中的命中率也会相应提高。（如图圈锤 44）



图 42　削掌㈠



图 43　削掌㈡



图 44　圈　锤

裁锤是王芗斋先生根据圈锤的技术形式加以补充和具体应用的技术形式，双方格斗瞬间万变，一但圈锤受到对方的阻抗而形成点的接触，这时如果抽手再战就会遗误战机，所以芗斋先生根据技击桩的性能和三角斜面的原理把此种状态定为三角力不失，改变间架的相对位置，使经常保持的肘低手高的斜面变化为肘高手低。因为三角力不失的状态下支撑住对方，如果斜面力通过系列的变化就会形成再次发力的动力源。比如当对手支撑住了我的发力进攻，我与对方手臂产生相互抵抗性的接触，只把肘尖吊起，就使这个二力相抗的点变活形成一个斜向下方发力的打法动作。当然裁锤并非仅为圈锤而设。在具体到实战中它的应用范围极广，但其性能一般都是在对抗中由于力量受阻而改变运动方向的灵活性技术手段。裁锤发力最重视间架形成的斜面和身体倾压冲撞形成的斜面。故小天星桩就是保持向下斜面发力的一种检验功法，即操习裁锤时检验自己的形态和劲力符不符合小天星桩的要求。姚宗勋先生义为：“意拳之发力就好比小臂是钉子，大臂一节不存在，身体是锤子，发力之际就是用锤子去砸这颗钉子。”故整体发力的力源来自身体重心的瞬间交换。头欲撞人，足欲过人，手欲刺人，都是形象的比喻。（如图裁锤 45）



图 45 栽 锤

三、波浪试力

波浪试力是躯干的上下起伏带动四肢体认上下的训练功法。它的基本运动形式是矛盾桩的向内、向上的撑拧变为大天星桩，再由大天星桩变为虎扑桩的按推。如同摇转井架上的辘轳一样。波浪试力运动不同于钩锉和蛇缠手，因为上述两个试力都是建立在摇旋的基础上，而波浪试力则是在躯干运动中使双肩变为立转，使身体与上肢形成上下的反称用力，即躯干下落而手上扬，躯干拔起而手下落，初习可以如此，但熟练后，应使双手在一水平面上，使躯干动转，而双手只是轻微的起落。(如图波浪试力 46、47、48)

从波浪试力动作形态中，我们可演化钻拳和劈拳两种单操形式。钻拳之操法与西方拳击技术的勾拳相类似，相同之处则均是由下而上的发力动作，但是钻拳在原传形意拳法中的劲力为截劲。芗斋先生通过波浪



图 46 波浪试力(一)



图 47 波浪试力(二)



图 48 波浪试力(三)

试力的身手反称，加大了其进攻中的防护功能。其钻拳发力之际有效地提高至头部，这样不但加大了攻击的部位，同时在发力失败的情况下，也未失去堵截对方来拳的意识。钻拳作为堵截对方的一种手段并未从根本上失去进攻的主动性。因为钻拳方式发力的拔起双臂走的为弧线，故具备橇起对方重心的功能，假设对方手臂压住我的桩架。我在保证三角支撑不失的条件下加大小臂的斜面角度，使对方下压斜面滑落，而我之拳锋正可兜击其下颏，斜面力的变化是在三角支撑基础加强了小臂的外旋拧转。这样是小臂尺骨的滚动摩擦通过无数个点的接触使其最后落在我们的肘弯部位，于是我小臂就因为失去了压力而变得灵活自然，此时只须变面向上或合身前撞，就会把对方重创。另外，在格斗的形式中钻拳发力亦可应用于类似拳击，散打的赛事中，但是钻拳的起动不能脱离桩架的混圆状态和另一只手的挂捋、控制。发力在向上勾的同时，注意全身的螺旋和小臂的挑拧，钻拳发力不应只重拳锋，而是以小臂的一条线的骨棱作为多个发力部位向对方胸腹、下颏、面颊的滑动发力，切不可执着一点，而应为以线打面。(如图钻拳操手 49)

波浪试力的下按动作可演化为劈拳操手，劈拳之法为从上向下的弧线劈砸发力。其重点体会手下落与躯干上拔形成的反争，同时身体发生相应的左右错面，在击打时尤须注意弧线的切削功能，无论是接触头部、胸部、腹部，劲力不可有丝毫的停顿，当从头部劈至腹部之际，也是立圆弧线的最大空间，胡仍须恢复至波浪的起钻落翻的圆运动轨迹，同时劈拳的下发力不应只注重手掌的接



图 49　钻拳操手



图 50　正步劈拳



图 51　拗步劈拳

触,而以整条小臂尺骨为发力部位,做切线反争,劈拳的左右互换性与其它的操手一样,来源于身体这个平行四边形左右互换,前手劈拳为撕胯、调面,后手劈拳为合胯、调面。重点体会接触瞬间身体形成的最强烈的争发状态。劈拳似斧,小臂外侧与掌沿一面如斧刃,接挪挪有力,劈拳打的是竖劲,在格斗中,如果对方是直向发力,就可用竖劲的劈拳来破坏直向发力的运动方向。仅从形式上分析,劈拳之发力若作用于直向发力的手臂上,其必会完全承受我的力而发生形变,而如果处理效果好,实战中的接手问题直接把劲力传导至对方的躯干,则效果将会是对其神经内脏均造成十分强烈的破坏。值得注意的是,当今的世界擂台中尤其是西方的格斗技术已经在追求爆发力的连惯和技术上的合理配合,而我国武术界即依旧徘徊在一击必杀、一招制敌的盲从中。芗斋先生提出炸力无断续,在今天的大成拳界已基本看不到了,尽管有些名手能够在一定的条件下一交手即把对方放出丈外,但是由于相对的杀伤力小而使对方还可再战。因而某一种技术不可能是永远占据优势,与世界擂台接轨的较量,我们应该脚踏实地的从渗透性强的爆发透力加以研究,来提高我们自身的素质。因此包括劈拳在内的格斗技术应该体现出它们的连续性和渗透性。那种喂招式的击人丈外在外国人的眼里是一文不值的,这一点尤其值得我们注意。(如图左右劈拳 50、51)

四、金龟出水试力

金龟出水试力是躯干的上下起伏中加入螺旋反称的功能。在这种动态的运动过程中我们体会躯干的 360 度圆周运动。双肩、双胯、双膝、双踝均产生旋转而身体的起落又使这种螺旋的运动产生了弹簧般的上升和压缩,故而金龟出水试力通过重点摩擦关节轨迹,使人体的灵活性能得到进一步的改变,这种改变可为以后的步法、身法的训练带来极为可观的效果。(如图金龟出水 52、53、54、55)

金龟出水试力是配合单操手的身体高低正侧的螺旋发动,实战中的操手动作由于躯干是主动性运动,故它的空间游离范围就是我们整体劲力大小的标志。无论何种形式的试力实际都是在演变具体打法动作条件下设计的躯干应该怎样运动。如钩锉试力是身体的左右错变带动手臂争发,纶缠手试力是身体的手旋环绕带动手臂做切线运动,波浪试力是身体的立式旋转带动手臂做上下的弧线发力,金龟出水试力是身体的螺旋上升趋动手臂做离心力和向心力的切削性发力。这些试力的设计安排通过相互的组合和连惯性把三维空间的运动形式利用整体原则表现得淋离尽致。也就是无穷无尽的武术打法均压缩在这几个方向的运动试力中。故芗斋先生云:"试力是最困难,最重要之一部分工作。"



图 52 金龟出水试力(一)



图 53 金龟出水试力(二)



图 54 金龟出水试力(三)



图 55 金龟出水试力(四)

第三节　进退若猫行　履步风卷席

实作技击之动态以速动为准则，速动之根本全赖下肢的空间位移，位移的绝对动态最易产生重心的失衡。而失衡状态则是技击运动中最大的障碍，所以，如何在极速的动态中保证身体的平衡状态以及在动态中保证相应的平衡，均整性的发力就成为名家拳派研讨的重点。大成拳以桩法求整调节人体功能的均衡，而步法的训练就是由静态的平衡向动态平衡发展最关键的功法。这种动态形式解决技击中如何与对方保持相对的位置。摩擦步是大成拳下肢试力的基本动态形式，这种动态的组合在形式上极其简单，但若从整体原则的角度要求则又是极其深奥、复杂。而且，一切步法的具体应用均从摩擦步变化而得，故统统称为摩擦步。拳击的步法为滑步，但具体应用则分前滑步、冲刺步、后滑步、左滑步、右滑步、统称滑步。因而摩擦步是下肢试力的总试力。

首先以技击桩步型站立，虚领顶劲，步成三七，双掌自然分开，手心空涵，成扶按式置于身体两侧，目的是保持重心的平衡，然后以头部上领牵动躯干把胯关节抽起，由于胯关节的上提，后脚就会被带离地面，此状态的拔起后脚如整个脚掌趟入稀泥被缓缓拔出，又不能使鞋被粘掉，故足腕兜起。由于一只脚已处悬空状态，这时重心完全放在另一只支撑腿上，故在拔起后脚时，首先把重心变为前七后三，然后后胯催动后脚向前徐徐拢动，以体会下肢与空气的摩擦阻力。膝盖弯曲前顶与足腕为先锋克服空气的阻力，脚掌如踩一圆木棍向前缓缓滚动，力宜平均，不能断劲，待后脚运动至前脚踝骨位置时，前膝与后膝内侧要轻轻地摩擦而过，这时后脚从前脚之半个脚面而过，变为前脚时继续划弧而进，待至丁八步距离时，缓缓用前脚掌着地，然后缓缓踩实，这时躯干的上下拉伸恢复自然状态，随之膝前顶把重心再变为前七后三。继之再以头领身，以身带胯，把另一只足提起，向前做擦膝磨胫的弧线运动，如此以后步做前步之前步，再以前步做后步之前步。习者注意目光始终注意一个方向不可东张西望，双臂在运动中根据身形的起落而相应地提按，如双掌置于水上浮捽中，以配合体会上肢的空气阻力。(如图摩擦步 56、57、58、59)

摩擦步的关键是胯步半圆，从步子的起点一直到步子的落点这个运动的路线是个半圆的轨迹。因为在当我起腿行进时，对方很可能阻止我与之缩短相对的距离，用脚踢击、蹬、踹我迎面骨，我如果是直线行步则正与对方发力之脚形成二力相撞，为其所伤，再有直线的行步，我自身的档口因防

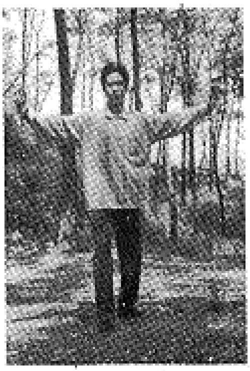


图 56　摩擦步(一)



图 57　摩擦步(二)



图 58　摩擦步(三)

护性极差极易为对方所乘，所以在步法行进中一定要以胯为轴带动脚掌做弧形半圆运动。试看当我之后腿与前腿相互重合之际有一双膝、双踝互擦的动作。这时从后腿与前腿的相互接触时就要把裆口部藏在了双胯之间被胯根夹住，而继续向前行进中我仍以前膝为防护先锋做护裆的弧形环绕式行步，这样不但可以加大裆部的严密防护，而且还可以避开对方的突然袭击。（如图摩擦步的运动轨迹 60）

通过胯走半圆，落后弧形的运动训练，我们要养成不管对方是否用足踢击，我均以此种步法向对方接近，因为真正实战是难以捉摸的，是变化无常的，如果等你发现对方的踢击再去走摩擦步，恐怕已经遭到击打，即使凭借侥幸的闪躲避开了对方的进攻，也会因意识上的防护而失去进攻的机会，尤其是精神上已被对方的拳脚捆得五花大绑，只能采取绝对性的逃避式防守。而在进攻中防守，在防守中主动进攻的教义将会失去真正的内涵。所以奉劝学者必须在朴实无华的摩擦步中下一番苦功。西洋拳击中的滑步看起来就蹦蹦跳跳，但真正实战起来，前后左右的移动非常灵活。这同样是步无定位的具体体现。摩擦步的要点是起如担担，动如槐虫，形若趟泥，如履薄冰。所谓起如担担就是利用整体的原则，以头领身，以身带胯，以膝兜足的上下一体的运动方式，形若挑夫担担，以劲椎上拔，双肩下沉的矛盾支点来减轻担子对身体及下肢的重压，这里的拳学目的是身形上拔减轻上体对下肢压力，使双足的承载功能改变为相应的起动功能，由于身形的上拔，下肢的运动就会十分轻盈，利于搏斗中的快速应变。动如槐虫是我们的先哲通过对自然界生物的动态形式的细微观察，应用在拳学领域中的运动方法是蠕动脊椎。大家可以观察槐虫的运动动作，其行走时身躯先躬起位移，然后再下落位移，我们在做摩擦步时，首先是作脊柱上拔把身体乃至脚掌都领起来运动，然后在下落时利用脊柱的拉伸收缩式的蠕动法则；形若趟泥是起落运动空间的下肢感应，这种感应就是与空间产生的摩擦阻力，当走步时只要一只脚离开地面就是下肢的单重现象，就是下肢不均衡失重状态，但空间的位移又不可能不让脚离开地面，故芗斋先生为了解决这一矛盾把此位移行走的过程中加入了在泥塘行走的意感。即每一细小的运动都使外界的阻力与之呼应，而且行之欲速而不达，外界之阻力大，自身向前的意识越强烈。这样下肢的敏锐感应才能产生触觉的灵敏性，即阻力可能大，可能小，我须相机而调整。如履薄冰是在脚掌下落时的动作形态，即落步时应是意感十分机敏的状态，好象踩在刚结冻的冰面上，如贸然下落，就会把冰踩破，故在下落时必须是把重心逐渐压在下落之脚上，一但薄冰承受不住我的重量就会破裂，而我在破裂前就迅速把脚提起变

换相应的位置,这在实际格斗中十分重要,即高度的警觉性和觉察力来针对对方的具体变化采取应变的能力。如果一下把重心全踩过去,那么这只脚就要变成了承载功能而不是起动功能,根本无法再进行变化。故如履薄冰非指重心的缓缓动转,实为格斗中变化步法、身法的知觉能力。

摩擦步试力运动可演化出几种相应的腿法技术。大成拳之腿法不是单向的腿击发力,而是在步法的行走中通过相对的空间位置,使脚尚未接触地面时与对方下肢形成的接触。这时如果不采取一定的下肢发力,我的脚就无法与地面产生接触而处在较长时间的失衡状态。故腿法是具体化的摩擦步在应敌状态中形成的发力技能。

一、纵膝撞腿。在行走摩擦步的运动过程中,后脚经前脚的内踝关节向前伸出的一刹那,突然把身体从中正的正直状态变为向前的斜面,同时把下肢的膝向前向上提起,由于此时是一个失重状态,身体与膝均会本能地向前冲击,这样就形成了头欲撞人,膝欲欺人的发力状态。事实上,向前纵膝的原因并非是有意用膝盖去击打对方的裆部,但由于向前的运动状态,如果对方无法闪避就会被膝盖骨撞上,纵膝是为了夺位,即攻占对方原来站立的位置。同样,如果膝盖撞不到对方,由于身体的惯性就会自然地下落形成摩擦步的落式。针对格斗中的各种情况,纵膝可根据自身的条件调整撞击的高度,如果提膝较高会撞在对方的裆腹,如果较低则会撞在膝胯部位。(如图纵膝撞腿 61)



图 59 摩擦步四



图 60 摩擦步轨迹



图 61 纵膝撞腿

二、点踢踩腿。在行走摩擦步的运动过程中,后脚经前脚的内踝关节向前伸出之际,利用胯关节把脚弹射出去,直踢对方的迎面骨。注意发力时要有弹性,一动即出,一出即收,如沾热铁,以利再次发力,腿踢出去的距离要以不能超过技击桩步距为佳。同时注意腿法是步法的一种特殊形式,格斗中是以手为主动进攻的技术,应用腿法必须要有上肢的主动配合。才易奏效,即所谓"明拳暗腿",单纯的腿技虽然也极具威力,但有两个缺点,即动作的预兆大,易为对方躲过,一次性发力且无法连点。大成拳从"手足齐到方为真"的法则印证出腿和步不能分开,手和腿也不能分开。腿法是在步法行进中的发力轨迹,步法是手法击打空间的手臂延长,故踩劲是在点踢中得势后的身体前冲状态下顺着对方的迎面骨弧线滑落,正踩在对方的脚面,形成蹴、射的发力,这样可以有效地防止对方后撤。(如图 62 点踩腿)

三、跺子腿。跺子腿是在行走摩擦步即将终了时利用身体的纵轴拧旋把脚变成横展踹出。此腿法的发力轨迹与上肢的栽拳相似,为向斜下方的斜面发力。它不但在主动进攻中横跺对方的迎面骨及膝盖等部位,在被被动的状态下还可以利用此腿法阻击,拦截对方的进攻性腿法和步法,使

对方手到脚不到处于失重状态。踩子腿可分为正步和拗步两种。正步为前脚外侧向内横展利用腿掌外沿发力，拗步为腿掌内沿发力，同其它腿法一样，踩子脚的原则是"抬腿不过脐"不追求高腿发力，而是在步法行进中利用胯关节的轴向转动使脚掌的形态发生变化，其发力的原则是以身体的纵轴互争(如图63　正步踩子腿　64　拗步踩子腿)



图62　点踩腿



图63　正步踩子腿



图64　拗步踩子腿

综合性的试力是上肢与下肢齐动的动作组合，为了培养技击状态中良好的动作习惯，在各种试力中就必须加入摩擦步的锻炼。这样通过下肢的左右互换，上肢试力也可以获得相应的变化，即"上动下自随，下动上自领"的动态均整。在此仅以钩锉试力为例进行阐述。从前七后三的状态开始，以小臂的内螺旋滚动和脊柱的上拔为动力把脚带动而起，使上肢变成掌心向下，下肢是单腿负担体重，另一腿在胯的磨转中停留在膝踝相互接触的摩擦状态。然后继续运动抬起的腿向前方划弧线落至丁八步状态，把重心逐渐地传导上去。这时，上肢的运动应合下肢重心的传导而缓缓以外螺旋滚动推出，待重心达前七后三之际，再用小臂内螺旋，把另一腿带起向前运动，如此反复交替练习。(如图65、66、67)



图65　活步试力(一)



图66　活步试力(二)



图67　活步试力(三)

活步试力的锻炼重点是体会身体在保证间架均整的基础上的重心变换。在反反复复的转换过程中,由于空间运动位移的客观现实,我们在运动中要想随时保持这种均衡的动态平衡就非常的困难。尤其是上肢撑抱三七下肢的前后三七转换是否达到同步,故活步之发力是否达到动态平衡均由活步试力体现出来活步试力训练中必须利用精神的高度集中和强烈真实的意感,细致人微地体会每一动的感觉才能达到与自然界的阻力相融合的"天人合一"的境界,因为人在动态中所感受到的阻力摩擦一定要大于站桩中的感受,所以人体在试力中又容易体会身体与空气产生的摩擦阻力。空气虽无形,但我们就生存在其中,被其所包围,它充斥着我们的每一个细胞。但是我们却不能让每一个细胞都感知它的存在。尽管我们的眼睛看不到,耳朵听不到,但神经可以感觉到。皮肤可以感应出来。所以利用神经的敏锐洞察力指挥我们的皮肤,在形体动态中与空气发生感应。如果这种感应获得成功,我们就会有"毛发根根暖风摇"的感觉,而骨骼、毛发之支撑遒放,争敛互为,松紧交错的整体劲力就会更加饱满,神经作用于肢体,肢体表现神经的相互矛盾又合协为一。

精神的力量无限,肢体的力量有限,但据科学测试,人体骨骼、肌肉的承受外力达 25 吨左右。由此,如何激发肌体的力量成为现代科学及未来科学的热门课题。而精神的深入刺激将会对肢体的合协调整、动态爆发起到关键作用。大成拳之修炼法则就是利用精神的抽象假借来具体引发肌体的巨大动力。因此,当伙伴成为具体的外界压力向我间架施以推、拉、压、撞时,我们可认为这种力量是空气阻力的加大,于是在这种神经交感器的指挥下相应加强了抵抗的功能。关键在于阻力的接触是时有时无的,我如何通过这种触觉的变化使身体与之产生相应的松紧,故"点力"的产生可具体到实战中的触觉反应。活步试力的训练是在保持自身平衡状态下一但与外界阻力发生了不平衡之后的具体形变。如双臂的撑拧是针对阻力的大小发生的形变,下肢的位移则是在上肢还无法均衡之际发生的下肢形变,这种形变的调整就会使整体力获得运动,而相应的技术则是形态转变下的角度变化,方法的取舍。故芗斋先生云:"一经触觉立时紧张,炸力发出意不亡"的本能状态。

大式摩擦步则是针对下肢的胯关节活动量和腿法击打的力度及范围设立的试力功法,前面所述的摩擦步运动轨迹为半圆,而大摩擦步的运动轨迹是胯走一个圆。这种训练的要求十分严格,尤其是对负重腿的支撑平稳性能。此试力的运动方法为,以技击桩站立,用颈椎把胯带起提膝至脐部,然后擦膝磨胫,弧线而出,使提起之腿先做前蹬动作,继而向外侧划一大圈成扫腿动作至体后再回收至提膝状态,然后向后蹬出,向前做圆形扫腿至中线回收至提膝动作。如此反复练习,即胯关节的顺时针和逆时针的 360 度旋转。(如图大式摩擦步 68、69、70)



图 68　大摩擦步(一)

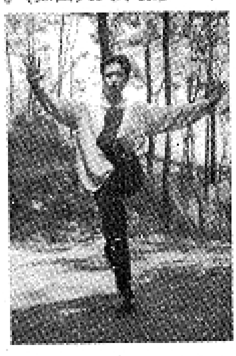


图 69　大摩擦步(二)

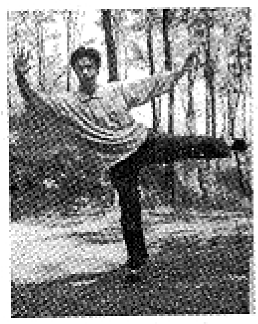


图 70　大摩擦步(三)



图 71　穿裆腿



图 72　蛇形腿

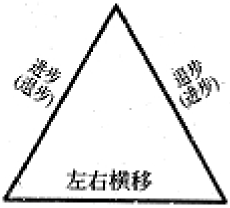


图 73　原地三角步轨迹

从大式摩擦步中，我们可相应演化出穿裆腿和蛇形腿。穿裆腿是在摩擦步提膝前蹬之际的突然顺胯动作，主攻人体的裆部和腹部。腿法之发力是步法运动的一种形式，其具体要领以形曲力直为主，要求不许伸直，下肢与躯干形成反称用力，路线走弧形，发力即收(如图 71　穿裆腿)

蛇形腿是大摩擦步试力时横向扫腿的变化加速。主攻人体侧面腰胯部位。其内含是胯关节的螺旋催动，如上肢的削掌发力。(如图 72　蛇形腿)



图 74　活三角步轨迹



图 75　蛇形步之轨迹

从摩擦步的变化中又可以演变出三角步、蛇形步和鸡形步。三角步是以摩擦步为基础加上了横步的闪让，切习时即可以技击桩间架抱定，下肢丁八步前三后七站立，后胯下沉压缩催动后足蹬地，利用后足之反弹效果催动前足斜向 45 度进行一步。当前足在重心踏实之际，后足迅速跟进置于前足之内侧形成擦膝磨胫，停顿片刻后继续向另一方向 45 度行进。如此反复交替运动。三角步法相对摩擦步的外形要小，故行动起来极为迅速，尤其是虚点之步在变为前脚是射出的，而射出去的脚掌与地面产生的滑动摩擦力正是身体前撞、手往前抖的发力之际，在实战中，三角步的应用最广，无论是前进、后退、横走竖撞均以头领身、以身带胯，以胯提膝，以膝兜足。三角步有原地三角步和活步三角步之分，原地三角步所走的路线是横走一斜进一斜退一横走一斜进的三角形，故名三角步。活三角步是在斜进中即产生横向位移，左右互换，闪让而进。

蛇形步是在活三角步的基础上在横闪斜进中突加垫步，在身法带动下蜿蜒曲折而进，路线成 S 形状(如图原地三角步 73　活三角步 74　蛇形步 75)

鸡形步是原传形意拳法的核心步法，习时以技击桩撑抱站立，下肢前三后七，身体以腰胯催动后足蹬地形成反弹而使前足射出一步，待前足重心刚刚稳定，后足自然跟进呈足跟微起状态，然后再蹬后足催动前足行进，此步法类似拳击中的前滑步，但没有跳跃，其力源为消息全凭后足蹬。以此来催动整体前撞，前足行进应先膝顶，待至重心不稳之际再把前足催出。习此步法切忌不可先迈前足，因为前足若先行进，后足则是被动跟进，这样不但影响速度，而且失去了整体的同步运动。所以后足蹬地之际正是后胯压缩振颤起动之时，借助与地面的摩擦和反弹会把身体怂出去。(如图鸡形步 76、77、78)



图 76　鸡形步(一)



图 77　鸡形步(二)



图 78　鸡形步(三)

大成拳步法的训练应处处体现躯干的主动性。躯干的方向、角度的改变是身法的位移催动下肢的位移。只有身无定法，才能步无定位。也只有身法极速，才能使步法迅疾。各种步法掌握之后应融汇贯通，组合而练，实作之际才能变化迅速，同时各种步法的设立均为不同情况下的需要，故实搏无须考虑应用何种步法。只要不失桩的基本原则，即可任意变换。"到撕打时忘了拳法"的教义至深，步法亦同理可寻。关键在于能否把平时训练的最佳状态应用于实战中去。



图 79　三角步(一)



图 80　三角步(二)



图 81　三角步(三)

第四节　一触即爆发　炸力无断续

发力是直接检验站桩、试力、磨擦步诸项功法是否达到预期效果的手段。它也是实作格斗中把站桩、试力所体认的力量在瞬间释放能量的过程。在格斗的意义而言，就是破坏对手形体模式而发生剧烈形变的能力。

力之所发其根在脚，形于手端，主宰于腰。其动力源在于整体间架的重心转换，和精神意念的烈马奔腾，神龙嘶噬的激发过程。这二者一为物质基础一为精神基础。物质与精神的相互统一才能产生强大的爆发劲力。所谓的物质基础就是通过站桩和试力所获得的整体劲力和整体运动规律。整体劲力又名六面力，其发力的运动规律是人体骨骼、肌肉、筋腱的横向、纵向及轴向的矛盾拉

伸。这种拉伸所产生的身体结构的变化就是我们发力的基本条件。首先是整体肌肉纤维的初长度获得拉长改变,使肌肉及筋腱的松紧弹性得到加强。从而刺激肌肉本体的运动强度和动力转换速度。然后是骨骼系统的对称支撑,使人体形成各为系统又统一的稳定的三角支撑,利用骨骼与骨骼之间的关节枢纽运动来完成运动的整体发放。使得肌肉、骨骼关节三大系统的有机合作。物质基础所建立的三大系统是形体的基本框架,而精神基础所产生的效果则来源于人体中枢精神的强烈刺激。以此激发人体内在的惰性功能来参与物质运动,从而提高形体框架的动态效果。故发力之时精神上要有人似无人,无人似有人的精神放大。发力之时还须有与对方搏斗,周旋之气质。胆大心细,心狠面善,如灵蛇惊变,烈火烧身,蛰龙振电直飞的神气,更有打不死不打的狂躁情绪和顶天立地的英雄豪情,应敌如脱弦之箭,离膛之炮,发之必中,视敌应有杀身成仁,不食其肉不为快的信念。只有这种精神的激发,才能使发力的效果迅疾、敏锐!

拳学各种力的发放均为整体间架的互争,触点相接之际通过点力形成身体的瞬间振荡,这种振荡的效果来源于肌肉的伸缩转换频率。如电波的震动功能。发力的重要特征是速度,也即为如何在肢体位移状态下形成瞬间的顿挫、而且时间越短,效果越好。以完成这一运动轨迹的最后形式是否是一个标准的桩态为检验力量是否均整的标志。从相应的静态桩态过渡到极速的动态桩形这种描述物质运动的物理量——加速度,是发力的重要因素。即发力的过程中从静态到动态的转换过程。力之突发并不在于手臂的极力伸展,关键在于身体重心产生位移的速度和加速度的大小。大成拳之发力首先从三七的重心桩态中寻求,芗斋先生对发力之阐述极为精辟,如:"撑三抱七转换为撑七抱三,再由撑七抱三恢复至撑三抱七",而且三七的转换均可以发力,何时发力力始平均,以不动中求微动,微动中求速动,速动之动如不动之动,动静互换枢纽之转换,步法之调整皆由神经统一支配,故神意之激发全赖心理素质的状态!

发力的基本要点为:1、三七转换;2、身手反称;3、斜面撞压原理;4、膝胯互争;5、刚体的加速度位移;6、肌肉的涨缩转换;7、神经系统的激发;上述七项要求如在修习中均获得正确的把握,则发力的神秘感将揭开。下面就几项要点做一详细说明。

(一)三七转换的训练。我们从站技击桩的状态开始入手。把撑抱的劲力形成抱七撑三,双手呈半握状态,两肘横撑,两肩平展略前台,下肢前膝略顶,后胯微坐,重心前三后七。然后利用后胯催动前胯使重心变为前七后三,这时由于重心的改变,双肩的撑抱力也由撑三抱七改为撑七抱三。当重心变为前七后三的瞬间,前足微起之足迅疾下踩,利用下肢与地面的摩擦及反作用原理把下肢所获得的力向上传导,而上肢的撑七抱三在下肢的下踩之际,把双拳突然展开,如反手中抓的沙子扔抖出去,两肘在横撑的基础上利用小臂的内螺旋把双肘向前方拉伸。两肩在双手抖出之际突然一扣,使腰背肌肉成紧的状态。发力终了,迅速以前七后三和撑七抱三状态恢复至前三后七和撑三抱七状态,以利于再次发力,如此重心及撑抱倒换以越快越猛为佳。(如图 82、83　三七转换)

(二)身手反称。身手反称的训练从整体劲力的法则剖析是身体处于主动性绝合理运动。手臂是身体带动下的辅助舞动,发力的形式必须要有反称,即手臂与身体的方向相反的振颤。从撑三抱七过渡到发力状态的撑七抱三,双肩、双肘、双手均为向前催动,而躯干则是在发力的瞬间向后争拉,使向前之发力动作存在向后的矛盾反弹。枪炮之发射出膛,必有反作用力。大成拳之发力为整体的放长和收缩,双手与身体的反称正是桩架的最大拉伸空间,身体左移必是右发力,身体右移必是左发力,身体上移必是下发力,身体下潜必是上发力,身体左旋必是右螺旋发力,身体右旋必是左螺旋发力。总之身手反称原则贯穿于所有的发力形式。(如图身手反称发力形态　84、85)

(三)斜面的撞压原则。三七转换与身手反称的发力形式虽然具备整体的动态模式。但是还无法把全身的力量释放出来。因为身手反称的矛盾用力势必形成发力中的二力平衡,即向前发力与

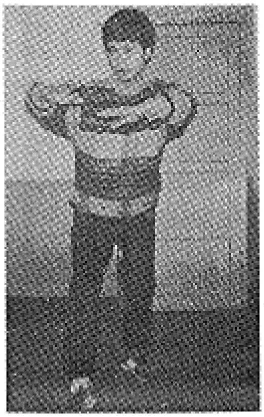


图 82　前三后七



图 83　前七后三

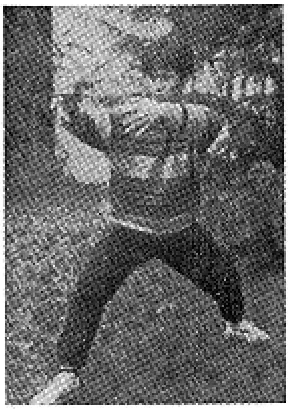


图 84　身手反称(一)



图 85　身手反称(二)

身体的后争形成力的相互抵消。这样整体劲力的威力就无法作用在对方身上。故在三七转换的过程中就必须把身体的正直状态突然向前倾压，使身体呈斜面的失重状态。即芗斋先生所云："头欲撞人"。身体向前的斜面撞压解决了身手反称发力时的二力平衡，即以身体斜面撞压对方的身体，延长手臂的伸展，利用手是钉子，身体是锤子的原理压撞手臂，这样手臂的抖动仅仅起到一个支点的作用，力量的来源是身体的前撞和身体的撞压，此为上下斜面的撞压发力，一般为双手的合力，在上下斜面撞压的发力基础上，为了突出格斗中整体劲力的渗透性还应加上左右斜面的运动，即在上下斜面接近对手之际，突然把身体从 45 度的正面变为 15 度的侧面，左右斜面的突变会把前锋手继续延长出去，甚至超过对方的站位，这无疑加大了发力击打的破坏性，然后再由 15 度迅速由 15 度迅速变为 45 度的状态，又产生了另一个斜面，后手也随这个斜面的产生而发生整体的劲力。（如图 86、87 上下斜面的发力状态　左右斜面的发力状态）

（四）膝胯互争。膝胯互争为下肢运动的合理角度产生下肢的矛盾力来传导及配合上肢的发力

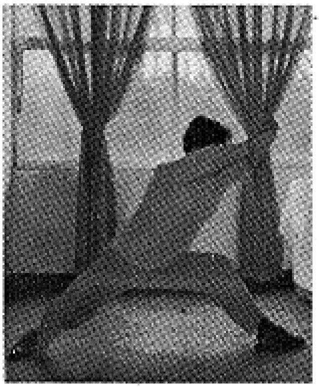


图 86 上下斜面撞压



图 87 左右斜面发力

效果。从前三后七过渡到前七后三也是前膝与后膝的争拉过程。此时前膝随重心的变换加大了前顶的力度,而后胯也加大了向后坐的力度,使后胯与前膝形成一条争拉的连线,这样双脚均有向地面蹬踩的力感,从而使发力的动态更加稳健,在膝胯互争的同时,身体骤然下沉,把小腹直接插入两胯之间,以保证躯干的正直和小腹的充实。膝胯的互争是为了加强胯关节的运动量,使下肢保持相应的灵活性和柔韧性,前手发力的状态是勒胯,后手发力的状态是合胯,为前胯与后胯之争力。勒胯与合胯的相互转换也是躯干左右斜面灵活变换的基础。所以发力的效果不仅仅是手臂与躯干的拉伸也是下肢与躯干的拉伸,而且下肢与躯干的连接质量直接影响上肢的爆发性能。(如图 88、89 勒胯 合胯)



图 88 勒 胯



图 89 合 胯

(五)刚体的加速位移。刚体是指作用于受力物体而本身不发生几何形变的物理特性。这里对刚体的解释为站桩质量的达标程度。桩功坚实者在发力并作用于对手之际能够保证桩架不发生走

背桩法原则的形变，即使对手进行相应的抵抗和破坏，也无法改变我的间架性质。所以发力必须是桩的运动。同样静态的桩是容易遭受破坏的，大成拳之发力就是通过快速的位移和停顿在发力时形成瞬间的刚体，撞击对方，加速的位移是通过整体劲力的发放和运动时间的乘积来获得相应的冲击能量，即：I = F.T。人体在快速位移运动中会产生一定的惯性力，这与人体的质量有关，故所发之力体现为由身体的质量、运动的速度而形成的惯性力、刚体的冲击力。

（六）肌肉的涨缩转换。肌肉是人体运动的主动力，其由纤维组成，也称肌束。其动力功能来源于肌纤维的弹性变化。即肌肉的放长和收缩牵动骨骼支撑用力。所以，肌肉的涨缩就是肌肉的松紧转换，发力的松紧转换首先从肌肉放长入手，也就是肌肉拉长的站桩状态，利用肌肉的收缩催动躯干向前弹射。从站桩的放长涨满开始，利用重心的三七转换把肌肉的拉紧状态变为放松状态，这样力量的发射就从紧至松的进行互换，虽然从紧至松的过程是利用躯干的松紧传导，但不能失去站桩的撑抱劲力，从紧至松是蓄力向发力的过渡，从松至紧也是蓄力向发力的过渡，故紧中松、松中紧均为发力。芗斋先生云："松即是紧，紧即是松，松紧紧松勿过正。"

（七）神经系统的激发。发力必赖精神的激发。目的是为了激发发力时的穿透效果。所以发力的精神意识必须强烈，手动神即到，神到劲已出，劲出神宜收，收之神又出。总之神在手前，意透敌背。在发力之时必须有把对方打飞的信心，如果没有这种信念，那么发力的效果必将低效，催动对方身体的劲力也会因对手的抵抗而产生反弹。所以，头欲撞人，手欲催人，步欲过人的形体运动应有精神的强烈感应。李广射石因为李广把石头当成了老虎，故把全身的劲力作用在弓箭上，使射出的箭竟没入石棱中，可见劲力之大超过平时数倍，但当他发现是石头后再射时，却怎么也射不进去了，这一点就是拳学中的"意中力"。因为力不过是拳学的外部表现形式，而意却是激发全体协调一致的主导因素。一个很随变的练拳者若想成为高手只是笑话而已。故发力中不是要把对方击倒或击出，而是要有把对方摧毁或撕成碎片的险恶内心。双手是先锋，如刺刀穿入对方身体，掏其内脏，食其肝胆，步若战马冲锋陷阵，占领阵营，抢夺地势。

上述各项要点应从一个发力的动作中全部体现出来，不论何种形式的力量释放，均以此七项为标准，从前章之试力操手中已基本说明，这里再谈几个拳式的发力以证其要点。

一、张弓望敌。以技击桩站立，前三后七，撑三抱七做蓄力状态，以躯干催动重心，成前七后三，两臂内螺旋向上向前向下翻滚，使前手与后手，前后与躯干成拉弓侧面，同时顺胯开争，足蹬步射，把前手催出，精神上如蓄力开弓，混圆发力。下肢不动，以双胯立旋，搅动身体合面催出后手再拗步拉弓，此为左右互换，调面闪动。连续发力（如图 90　张弓望敌发力）

二、腋底藏莲。以技击桩站立，利用重心之前三后七变为前七后三，前臂内螺旋滚动撑出，后手在躯干的带动下做 15 度至 45 度的合力撞击，使手从前肘下击出，躯干成斜面压砸，胯膝前后互争。（如图 91　腋底藏莲）

三、掬月在手。以技击桩站立，利用躯干的 360 度旋转带动间架做横向的螺旋发力，双手在发力中分别做相反的圆运动，捻肩搅胯，往复运动（如图 92　掬月在手）

活步试力是配备下肢的位移通过格斗中对距离改变和相互位置的调整时产生的动中发力，这种发力的要求依旧遵循定式发力的各项要点，在欲进、欲退、欲左、欲右中先求得机得势，突然把整体力量作用到对手身上，而且活步的发力更应注重拳式的相互转换，故到一步数拳或数步一拳的动态感应，发力是对体能的消耗，消耗在格斗中的能量是对一名拳手是否具备真正格斗能力的检验，而活步发力解决的是大能量的消耗和大能量的效果。姚宗勋在北京训练学生时要求在奔跑中发力的在发力中奔跑值得借鉴。



图 90　张弓望敌

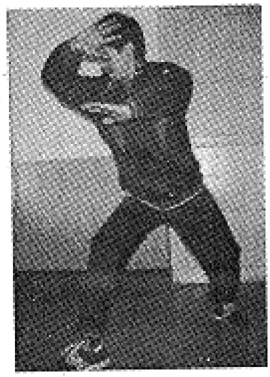


图 91　腹底藏莲



图 92　掬月在手

试　声

试声训练之意义是通过口腔、胸腔、腹腔的共鸣配合发力来激发神经系统的狂噪冲动，从而达到声由内转，气摧毛发的均整状态。声功的训练目的不在于恐吓对方，而是对自己情绪和形体的一种重新组合。岳飞的仰天长啸，谭嗣同的横刀向天笑均为一种抒发情怀的内心独白，武学之发声亦然，它是对自己功夫感悟和发自内心深处的一种撕裂，而这种状态的产生是格斗中因为急待寻求内心平衡而瞬间爆发的动力源。真正的格斗一般不发声，这是因为声是向体内渗透机体，通过全身的混圆再反射体外的训练手段，大成拳之发力时如果小腹放松是错误，因为小腹也是人体的一部份，如果未参与发力过程，就证明还不是一个完全的整体。故发力时小腹应为实圆，即瞬间的鼓荡，这一点就必须通过发声来进行刺激，试声应均、长、细、缓通过伊和哟的拼音组合而逐渐向短促过渡，最后形成"嗡"的声音，这种声音的发出要求口腔不能吐气，外露，而是向胸腔压缩，如一块石头抛入井底产生的那种共振，而水花的四溅就是发力的状态，由此向腹腔压缩越深入，则发力越饱满，从生理解剖根据得出，气沉小腹是为了压缩横隔肌向下移动，使发力时不失常态。待发力终了后，横隔肌又恢复正常。总之无论怎样剧烈运动横隔肌绝不能上移，因为上浮则气躁，气躁则力散乱，四肢也难以发挥正常。

大成拳之站桩，试力等功法均要求身体正直，然后发力状态下的三七转换要求躯干突后失重，向前砸去，如头撞石碑，这样身体处在一个倾斜面，但即使如此，躯干也必须保持一个正直的体态，只不过膝胯关节形成的三角支撑会主动伸缩把躯干惯撞出去，此时也正是小腹鼓荡之际(发声状态)，试声之习练必须配合发力练习，故非专项之功法也。

第五节　支点力滚丝　螺旋力无形

推手训练是大成拳向实作格斗过渡的一种特有的训练方法，它又称双人试力，即通过两人手臂的相搭感知并利用自己的力和对方进行相对缓慢的发力动作。实作格斗中力量的发放必须找点，因为没有点的接触，发力中往往容易形成空发而无法作用到对方的身体，这样就造成空耗体力和为

对方所乘的被动局面。所以为了适应实作格斗的需要，必须先在对方肢体接触的情况下去感知力量的虚实、松紧，并通过一定的技术手段控制对方的力量，并有效地施以打击的力量。

推手是站桩、试力、步法的操习之后通过有针对性的间架接触去寻找击打对方的机会。推手是双人的矛盾，即我利用对方的弱点和失误去控制和击打对方，同时也利用我的弱点去引诱对方进攻而形成虚实变换的运动。在格斗场上，没有一成不变的规矩和永不失败的拳手，真正追求武学并有建树的优秀拳手都是在无数次失败中成长起来的。在他们失败后能迅速地走出失败的阴影，在分析、克服、并战胜失败。所以任何一位在拳学领域中拼搏的朋友，都应该去接受失败的洗礼，这样你才会明白成功的道路是多么的艰辛，成功的喜悦是多么苦涩。

推手的原理就是在双方小臂接触中的"点"的虚实变化，合理地利用站桩保持的混圆力去运动全身的细胞，站桩中所要求的手的位置，"高不过眉、低不过脐、前不逾尺、后不贴身、左手不到右边去、右手不到左边来"在推手运动中一样不允许破坏，在这个范围内我们保持混圆力十分容易，而这个范围已经足够我们去应付外界的一切情况。混圆力是一个立体的球状，它的运动形式无非就是平转、立转、斜转三种，而每一种转动都是以躯干为核心带动手臂的运动。

单推手的外形运动就是双方在小臂接触中做身体的顺时针和逆时针旋转；右臂接触是往左转，左臂接触往右转。这种相互接触中的转动就是为了在双方二力相接的情况下能够利用自身重心的调整来化解对方的进攻和寻找相互进攻的机会，我们在做单推手时，由于小臂是肘低手高的斜面，在双臂相搭之际，就要利用这种斜面的优势，即小臂形成内螺旋向斜上方滚，这样对方与我相搭之小臂的腕部就会被斜面的滚动把相搭的部位发生变化。使其腕部搭在我的肘关节内侧，这就是用中节找梢节的方法。由于对方手腕搭在我的肘关节上，我的小臂是不会受力而运动自如的，这时我就会用小臂直接向对方身体发力，也可用身体摧动肘部发力。另外，当对方力大，把我的斜面力压成平面力之后，我点上一定不要形成硬抗，因为点一紧，力量就会绝对为对方所乘，所以如果出现这种情况我可以把平肘变为竖肘，再找回斜面力，还让对方搭在我的肘关节上。另外当对方把我压成平肘后突然进攻发力，我还可以突然把小臂变成向下的斜面力，即把肘吊起使手低肘高，同时身体相应变成斜面。这时，我的肘关节直指对方胸部中线，对方一但进攻就会撞到我的肘上。（如图 94 – 100）

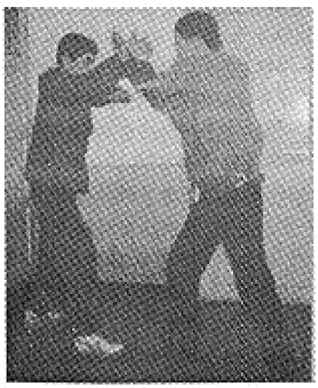


图 94　推手的运动轨迹(一)

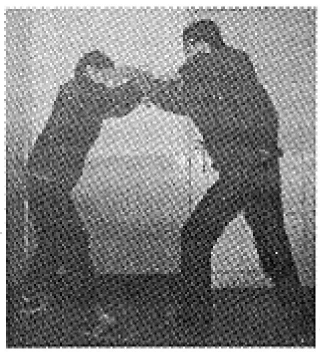


图 95　推手的运动轨迹(二)

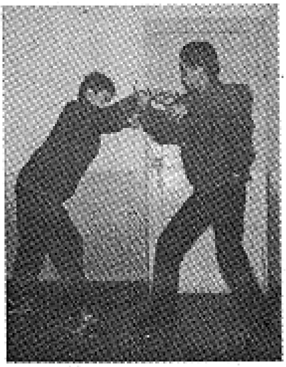


图 96　推手的运动轨迹(三)

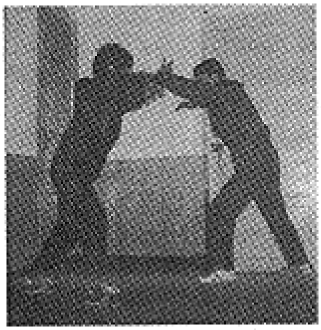


图 97　撑点横移



图 98　中节找梢节



图 99　斜面调肘

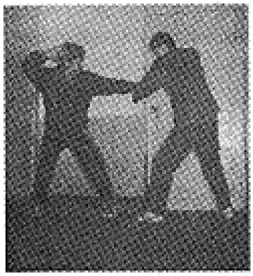


图 100　定点

在推手过程中，如果对方之力很大，而且总向我中线指来，这时我点上的压力很大，如果去外拨压来的力，自己的中线似乎保护住了，但前手与后手的距离突然加大而又失去了撑抱之力，所以这时我们一定不要去盲目地化解对方，而让对方有机可乘。解决的办法是，当对方点力向我中线指来，我点上运动已迟，那么我只须把身体向横向略移数寸即可闪过中线，这时对方的指力只能指到我的肩部。而我点上的指力却始终是指着对方中线的，所以对方在指不到中线的情况下会立即把手撤回防护中线。在推手中，我也可以在指向对方中线的运动中突然把身体旋起来，并利用小臂的螺旋滚动破坏对方的基本间架，把对方给定住，同时把手臂抖出，这个螺旋运动是身体旋起一个大圆，螺旋在接点处滚动，同时身体向反方转半圆。当身体转动半圆而继续向一圈行进时，我小臂外螺旋再变为内螺旋，正好是小臂压挂在对方小臂点上之际。从点上看，我接点处动未变，但身体带动小臂所做的力是一个螺旋形式的运动，对方一般很难应付。定点的功夫在于摇旋试力的深入程度，频率越快，定点越迅速，虽然定点能把对方暂时控制住，但应该利用这暂时的有利机会施以擦点发力。如定位之后可擦其点突发崩拳和栽拳。(如图 101、102)

挂点的运用是在定点基础上的一种向后发力的技术，当我以定点定住对方之际，点上的指力不变继续指向对方中线，对方由于前臂失桩只能用身体前压来维持自己的重心不失，但是这时对方的重心已是前实后虚，我利用对方身体前压的一瞬间突然把小臂内螺旋滚动，后足相应撤半步发力，

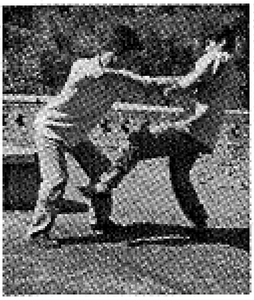


图 101　定点崩拳

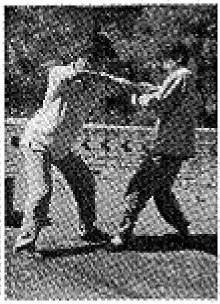


图 102　定点栽拳

对方就会失重前扑。挂点的训练要把手腕、手指全部张开，以加大挂点的接触面积使摩擦力加大。另外即使向后发力也应使身体呈前倾状态，因为在发力的同时我首先考虑自己是不是均衡状态，如果身体全部随后足撤回，对方也可能利用失重而撞进，反而使我重心失去。所以在向后发力之际，身体应是向前突然有一斜面，即对方失重撞进时，我在后发力之际又产生了向前发力的间架模式，所以我们在运动中首先考虑的是自己的一力多发和平衡状态。芗斋先生所云："不管对方中与不中，只管自己正与不正"，也是此意。(如图 103、104)

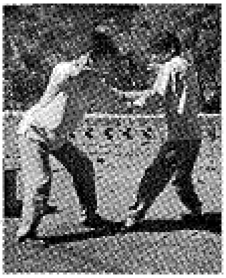


图 103　挂点(一)

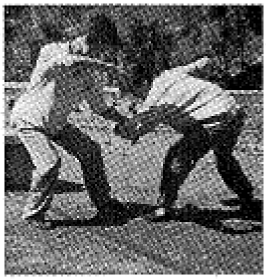


图 104　挂点后发力



图 105　滚点发力

滚点技术是当对方不指我中线而是直接插我肩部的一种方法，因为当推手时对方探知一指我中线我就会让开。那么我干脆指你肩部，待你让开后又正好指在中线上，所以当对方指我肩部时，我切不可上其圈套。当对方指我肩部之际，我中线根本就是没有威胁，也无须闪化，只须在接点处使小臂内滚，把接点部位变成对方的小臂内侧，然后利用我始终指向对方中线的点力突然发力，用拳击打对方的面部。(如图 105)

上述单推手技术的应用是建立在具备桩力的基础上，通过真正肢体接触去感知外界力量变化的手段，此时的精神状态应该是如临大敌、如临深渊的高度集中，因为外界力量变化是不定的，我自身的力量也必须是随机而换的。一但达到与外界力量的均衡，我就会失去自然本能，那么站桩、试力的功夫就会失去意义。所以推手的关键在于"听劲"，"听劲"形成的接触点是皮肤，皮肤的感知是激发精神、意感的必备条件。我们的间架是圆的，所以真正的接触点并不仅仅是皮肤的某一部位，而是全身皮肤对外界的感觉，皮肤感觉外界的松紧才会使全身肌肉形成松紧，才会使精神形成松紧。

皮肤对外界的知觉能力使我们的形体发生相应的变化，这种变化是无常的，但又是有法可依的，仅从整体而言，皮肤的感应会使我们的间架产生一定的形变，而这一形变是在不脱离整体运动的前提下产生的，当外界的力量从我们的皮肤接触中感知到自己已经无法与这股力量抗衡时，为了维持我们与外界的平衡(也是自己的平衡)就会产生相应的手臂、身体、下肢的变化。当这种变化也无法适应外界力量时，就会产生下肢的空间位移，去缓解这种压力，所以单推手训练在定步训练后，

就要进行活步的训练。活步的训练最大难点在于感觉最不易找。双方在动步中处处寻找自己的均衡和对方的失整，而点上的力也是时松时紧，时有时无，那么怎样去加强这种点上的感觉就成为战胜对方的法宝。活步推手就是利用步法调整自己与对方的距离而加强点的感觉，但由于对方也是在不断运动的，所以至要之处即在于我的步法要比对方步法的点多，也即总是利用步法的行进不与对方步法节奏相同在实际操作中一旦与对方步法节奏相合，就往往处于被动。不但会失去机会进攻，而且防守也是被动的。所以在行进中不但要打乱对方步法。而且要让对方步法跟不上我的节奏，使其步法散乱，这样我的点就会超过对方，而小臂接触的点的虚实就会掌握在我的手中，所以上肢点的虚实决定于下肢的位移。

推手中必须保持高度集中的精神状态，因为推手中有人会乱来，抽手突袭，如果我们被对方偷袭成功，面子上过不去是小事，重要的反证我们精神没有形成条件反射，触觉也没有良好的感知力，对方乱来正是我们所需要的那种实作状态，应欢迎这种做法，虽然在推手中不允许脱点，但搭手试艺双方均不存在好心眼，什么情况都可能发生。因此，我们在前臂相搭的情况下，后手也必须保持相应的前抱横撑，一但对手突然抽手打击，我后手前合护头撞进对方身体。另外推手并不是为推手而与对方划圈，应该时时保持高度警惕而且搭手即利用各种技术克制对方，使其失去继续推下去的能力。这是因为实作中双方搏斗首先形成诸如单推手形成的点的接触，而点的接触又是一刹那间的事情。如果不利用这种瞬间的接触去感知对方的力量，那么你就无法去探知对方实力的虚实，且“机不可失，失不再来”，我们就要利用这种瞬间的接触去发挥自己的技术。可能对方的力量是虚实不定，但我一定要在自身均整的前提下破坏对方的虚实，让对方的虚实不能形成变化而处于被动。这一点在实战中是尤其重要，推手就是训练这种能力。

双推手的训练是在四臂相搭的情况下体认对方虚实的训练，现代体育学科中的散打技术往往在两人距离较近时形成了纠缠而抱摔到一起，虽然有时也会把对方摔倒，但缺乏爆发力，对方既使摔倒也会爬起来再战，更有二人纠缠时往往是一齐摔倒的现象，双推手就是解决在双方近身接触中有效地利用手臂相搭的点，破坏对方的重心再进行近体发力的一种技术。在双方推手中人体的平衡相对要稳定，但由于是双手的进攻，则更加难以感知，因为是从两个点的接触中揣摩对方的意图。由于是两个点的相互搭接，我们的身体相对要正一些，但是由于重心的前三后七和前七后三，身体是斜面的形式，两小臂在开始之际彼此是一搭一接，互不吃亏（手在上为搭，手在下为接）其运动的路线是上下的螺旋缠绕滚动。这样我们点的接触实际是小臂的一圈。由此，点上的不定更须有良好的听力。另外，无论是双手双脚都要避免单双重的弊病。所谓单重即力量的绝对片面，所谓双重则指力量的平均，这两项均为习拳之障碍，因而必须时时注意。推手较艺最忌力量绝对孤注一掷和力量平均不分虚实而无变化，所以必须保持单双重的互换。点上相搭，一虚一实，步法行进一重一轻，身体变化一松一紧，总之一切运动皆由点上感知。由身体变化而得，其技术形式也由此而得。双推手之技术应时时保持站桩的六面支撑状态。运动中以步为先欲进先撤、欲撤先进、欲左而右行、欲右而左行、欲横先竖、欲竖先横、欲上先下、欲下先上、欲中而先偏、欲偏而先中，凡此种种，虚实不定、松紧互为、一动皆动、均不失矛盾错综之法。

二人相互搭接做立式环绕运动就会出现几圈之后搭接的变化，但无论怎样，我之双手指力均不离对方中线，而对方之指力也同样时时不离自己中线。推手不是顶牛，谁力大谁体格壮谁就占便宜。这时就须利用，步法的位移化解对方的攻击，所以点上必须保持松柔的轻灵状态，当对方在环绕中抓住机会突然虎扑想利用点的松紧把我撞出，我点上若承受其力必紧，这样就会被发放出去，所以这时我应点上不动，利用三角步迅速横移半步，把身体调到对方的侧面，这样对方向前之发力就会落空。当我在横移之际，后足立即擦膝摩胫并提膝射腿撞人，把对方重心撞塌，这就是横走竖

撞的方法。(如图:横走竖撞 106、107)。横走竖撞的方法在于步法的连继性。我的横移,并不是为了逃避对方的进攻,而是利用对方发力的一瞬使其力空,立即变为主动的进攻。但是点上的力不能抽回,而是撑住,因为对方之力是向我身体发来的,我身体一横对方之力已无法作用我之身体,点上所受力之也会因手臂与身体的横错而威力大减。由于对方没有控制住我的重心,正处在一种即将变化之际,我就必须利用这短暂的时机迅速做出反应,尤其重要的是当我发力之际,是身体的撞进,点上只要保持支撑即可。如果对方点上突然一松,我双手就会撞入其身体,如果对方点上撑住我,我就利用身体的惯性通过点的接触把对方抖出去,发力时点上虽不动,但小臂应随身的撞入而突然拧滚使锋棱突起。

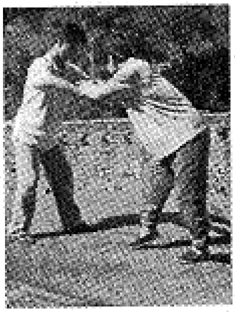


图 106 横走



图 107 竖撞

空点发力是相应对方正面发力的又一种技术手段。即当对方正面撞人之际,我点上不动,步法迅速后撤一步,避开对方的足踏中线,同时身体前倾使前足之虚点再迅速撞入对方。(如图 108、109 空点)当我后撤一步之际,对方之脚踏中线落空,其发力因为没有形成夺位会落空,而我后撤之际是突然地把身体空起形成弓形,这时我的重心处在一种失衡状态,所以必须前踩一步才会形成均衡。由此,这正是我发力的良好时机,空点就是利用发力的空间距离让开对方的打击范围,然后再利用对方短暂的失误迅速作出反应还以颜色。空点之关键在于后撤时身体不能后撤,而是空胸紧背,把身体吊起来并且有向前进攻的强烈意识,后撤不是目的进攻是最好的防守。但进攻又不能盲目而动,防守是为了有效的进攻,实践证明进攻与防守是技击中的矛盾统一,切不可截然分开,芗斋先生云:"统一矛盾、始能融汇贯通"也即此意。

惊点是推手中为自己找点进攻的良好方法,有些对手推手时功夫很老到,其听劲功夫极佳,因为我一有进攻意图对方即可感知而被化掉,所以利用惊点的作用让对方给我点(给我力)是不可缺少的。在双方互推中,我无法找出对方的破绽,也就无法有效地进攻。因而我即利用点的接触猝然抖动做出欲发力的状态,而对方因为突然感知我点上的变化会就会本能地产生反应。我即利用对方这种反应感应对方力量的虚实。迅速地做出正确的判断而施以相应的技术。如当我猝然惊起对方点上的紧之际,由于摩擦力加大,正是我挂扑对方的大好机会,机会在很多时候是自己创造出来的而不是对方给的,如果我们总希望对方给我破绽,那么你是否真的敢去利用这个机会呢?虚实往往是不定的,对方如果给你破绽是不是圈套呢?如果对方都没有破绽,你又怎样去战胜对方呢?所以惊点是格斗中进攻意识极强的手段,你没有破绽,我就让你出现破绽,这才是推手的根本目的。

在推手环绕中,如果对方的小臂在上突然按住我的间架向下发力之际,我切记不可与其力发生相抗,因为这时对方已经占取了主动力发于先,我若再发力则明显劣于对方,所以正确的方法是利

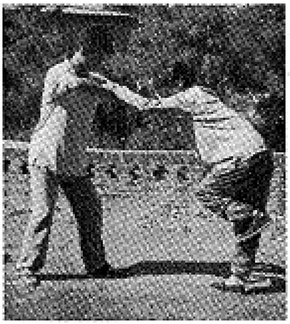


图 108　空点后撤



图 109　空点而进

用三角间架的斜面原理，顺其力而使小臂产生相应的变化。如果对方发力我即可把小臂变为肘高手低的小天星桩状态，其力因为是向下的势必形成空滑，而我因为分解了对方的力使点上压力减小，我则利用向下的斜面面突然形成了栽拳动作，同时利用身体的面的推动发出栽拳，击打其肋部（如图 110 小天星运用）。对方如果双手在下向上或向前发力，我同样可以利用小天星的向下斜面原理分解对方的力量，并发出栽拳。斜面原理是在三角力基础上建立的，而斜面的变化又是以小臂的滚动形成的，所以无时无刻不存在点上的接触，只不过接触中的部位不同，（对方双手在上利用小天星的接触是小臂外侧，对方双手在下接触部位是小臂的内侧）。芗斋先生云"支点力滚丝"的含义我们在桩法与桩法之间变化随处可见，因而向上的斜面原理同向下没有不同。当对方双手在上向下向前发力之际，我突然把小臂竖起变成大天星桩，由于三角力的作用，其所发之力就会空滑至我的双肘上，而我的前锋手正好指向对方的面部，对方如果是整体前撞就会把面部撞到我的拳头上，如果对方双手在下向前向上发力，我同样变为大天星桩，由于斜面加大，两肘相应要产生内合，这样对方之间架就会被我双肘挤瘪，而发不出力量，而我的前锋手依旧指向对方面部。（如图 111 大天星的用）。

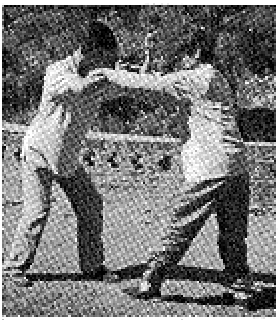


图 110　大天星桩的应用

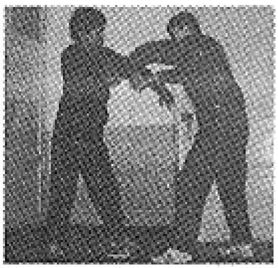


图 111　小天星桩的应用

推手中得机得势是双方最重要的因素，但是即使因一时的疏忽而处于相对的被动，也有正确的方法进行解决，当对方推动往来之际，对方利用偏挂钩拧技术得机得势突然把手放在我前胸欲发力之际，我不能闪化而是应该用臂回压对方之小臂，使其拳按实把点给对方，这种方法似乎很冒险，但

是如果我利用自己的身体做为发力点向前突然加大身体的斜面，又会产生发力状态，这时对方由于手被按实，而我突然向前发力，对方本欲发我之手掌却成了我发力的支点，这种方法又叫被动发力，但身体是四肢发力的劲力源，所以其力要迅猛的多。它无须传导上肢，只要用步往前一推，由于前冲和斜面的原理，其腕关节会遭到反震而致残。所以不要怕对方的手伸进来，在一定条件下应欢迎对方的这种做法。(如图 112 以身做点)在推手中身体可产生三种斜面，即身体前倾的俯冲斜面，身体向左和向右的两个斜面，假使对方向我前胸发力，我身体突然把角度一变由 45°斜面变为 150°斜面，对方之力就会落空。再利用上下斜面的前冲就更具威力，因为左右斜面会产生化解对方来力，前冲斜面就是在化解对方来力的同时形成发力。

上述解决的均为上体发力形式，假如对方突然脚踏中门成功形成夺势，应如何应付？当对方之脚已落人我之中线但尚未踏实形成发力之际，我之前腿应迅速下踩，形成下肢的抖动，同时上肢相应配合震颤，这时对方虽足已踏人我的中线，但由于上体遭受震动而无法把步落下，下肢的抖动会在对方之脚踏人我中线之际又被弹撞回去形成失重。(如图 113 抖腿)抖腿训练是芗斋先生所言之“周身无点不弹簧”的写照，事实上无论我们是上肢，还是下肢发力均应整体齐发，手要抖、足要抖、身要抖浑身无处不抖的一动无处不动的状态。

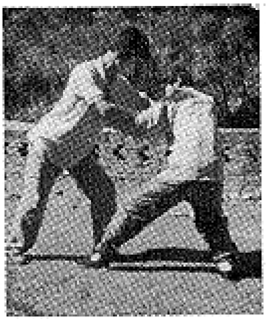


图 112　身做点



图 113　抖腿

各种形式的产生均来源于力量的变化，我们在前几章中均对“摇旋”做了介绍，那么在推手中这种力量的运用则是一切力量的汇集和取消，因为当对方向我发力之际，我只需身体螺旋一转，对方之力就化为乌有。螺旋形式是没有力点的，但它的运动轨迹又是无数个点汇成的，所以螺旋发力是一种综合各种力量而成为一个独自的内核，所以在推手中我们感知对方之力的触点应是变化的无序，但是它依旧存在于三维空间中的立平斜三种运动轨迹，因而搭手之际起步螺旋，点抖身摇，步过人，左偏右挂力无形，上下中间同步动，取中用中相互回，脊柱似轴臂如轮，旋转切削无停滞，摇旗撼树锋棱起，钩错刀叉多面力，力如火药拳如弹，触之即炸满天飞，有形有意都是假，技到无心始见奇。

第六节　蓄意肯忍狠　着手电似急

格斗是对站桩、试力、发力诸项功法应用于实战中具体效果如何的检测，也是探讨武学本质的修正手段。实作的训练是使精神意志和技术手段高度协调统一的最有效方法，大成拳的整体性如何在搏斗中具体而形象地表现出来，将是对其他功法印证的唯一形式。故本章将对其技术手段和心理因素做一综述。

实作的技术形式就是桩法动态下产生的武术打法技巧，诸如劈崩钻炮横等拳法和腿法。建立这些动态的运动模式是通过具体的针对性而设计的桩的运动轨迹，但上升至真正的应敌手段又相对复杂许多，毕竟格斗是双方的水平和心理均不甚了解的情况下发生的。大成拳非外界所述之仅靠功力打人，而是通过相应的技术手段获得得机得势的机会，然后才把功力作用于对方的要害，形成强劲的破坏能力。所以对双方格斗最关键的接手得势的问题，现代的拳界产生两种偏差，一种是利用站桩的外形加入散打的内容，形成站桩加散打的大成拳，事实上这是对大成拳的一种否定和误解，如欲习散打技术完全没必要站桩，可直接进入散打训练。另一种是凭借站桩获得的整体劲力横冲直撞，抱桩死上，尽管有一定的威力，但却无法打出大成拳的风采，如果遇到高水平甚至灵活的对手，将会一愁莫展。任何一项拳技均要求力量、速度、灵活性。大成拳也是如此，而且要求更加严格，故整体力的应用必须建立在整体的运动形式中，由此"上动下自随，下动上自领，上下动中间攻，中间攻上下合"，必不可少。这些均须在其他技法上得到体现，下面就几种格斗中常见的技术形式作一举例，供学者参悟。

一、先发制人：敌我双方对持，我以桩法环抱护头，缓步逼近，敌相应调整，我突然加速撞进，敌必形成手臂的接触抵抗我的发力。如果此时发力效果必定不佳，因为对方重心未失，我之发力只能把对方小臂崩回或弹起，故我身体撞入之际不可发力，而是利用步法镫入对方中线，形成夺势后，如果对方抵抗我的支撑力大，我须利用桩法的变化形成小臂的螺旋滚压，破坏掉对方的抗力，并把对方之小臂压成死点，向回搓挂，使对方重心向前倾斜，这时对方欲进不能，欲退也不能，我才可进行力量的释放，重击对手而且可以连续击打。

1、劈拳的应用：敌我双方对持，我抱桩而上，疾速接近，利用肘关节上扬挂压住对手的小臂，突然前踩后蹬，重心倾压，向对方斜下方的面胸部位做弧线发力，这种发力的部位不必执着于掌，而是整条小臂的尺骨，可砸压，可前撞，发力终了不能撤回，因为得势不易，如撤回再战，还须控制住对方，故以身做点，利用胯关节的旋转带动躯干继续走圆，这样手臂在不动的状态下利用躯干的传导又可以进行发力。如果前手发力被对方破坏也不能抽手，只须把身体扭转，后胯与前膝相合，后手之劈拳即至，如此左右发射进行连续击打。（如图劈拳的用法114、115）



图114　劈拳用法(一)



图115　劈拳用法(二)

2、崩拳的应用：敌我双方对持，疾速接近，欲接未触之际，突用波浪试力技术劈拨对方间架，利用双臂的挥舞破坏并控制住对方的手臂，这时对方必奋力挣脱，我即利用下肢的步法捆住对手的双

脚，不令之逃避，同时身体变为15度角，使小臂的点突然形成滑动击捣对手的胸腹，发力完成，前手之崩拳不能撤回，形成拳与对方身体的接触，再由15度的身形变为45度的合力，前臂回挂对方之间架，后拳再发出击其胸腹或双肋，势如连珠之弓弩，左右互换，不给对方以喘息之机。（如图崩拳用法116、117）



图116　崩拳用法(一)



图117　崩拳用法(二)

3、钻拳的应用：敌我双方对持，我抱桩而上，疾速接近，不等对方发拳，即以波浪试力技术控制住其间架形成劈按，对方如用力抗争，我身形下沉，前手接点压死对方，后手向上螺旋骤起直接击打对方之下颏及面部，力之发出不在拳锋，拳锋若空，力宜前行，利用小臂整条尺骨向上滑动，形成无数个发力点，钻拳应用宜用横步竖撞之步法，以斜击正、后手发力终了成反劈拳向斜下方撕拉，前手随之上钻继续发力，如此往复运动起落均可发力，但切忌因对方的抵抗而进行无意的纠缠，芗斋先生谓之拳之动全凭点力的感应。一但纠缠点力即失，大成拳之格斗为螺旋的搓动形式，应用于格斗中的接触全在搓动形态下无数个点与一个点的接触滑动。如果对方被我控制即成死点，根本不能变化，如果我被对方控制，根据力学的几个原则势必发生桩的形变，即点上不能动的情况利用身体的变化再转换成相应的桩发力，如格斗中对方突然压住了我的间架，我若抵抗势必也会形成死点而无法变化。所以我必须通过触点的感应利用三角，斜面螺旋、杠杆的原理进行间架的调整，使对方欲控制我的点失效，格斗中一上来就用劈崩钻等拳法是低效的，因为没有点的听力是感不到对方力量变化意图的，盲目的发力进攻不仅会使自己空耗体力更容易让对方抓住我的弱点而遭重击，所以钻拳等拳法的应用必须有一定的技巧过渡。姚宗勋先生说："下棋如果仅会马后炮等拳对手必定会失败，但如果有了机会用马后炮又是厉害的杀招。"赵道新先生更直接明了，他说："机会是打出来的，不是等出来的。"拳谚有云："重拳容易得势难"，就是指发重拳很容易，但把重拳的力量全部重用到对方身上就不容易了。事实上，如果重拳发力无法作用在对方身上是不能称之为重拳的，只是低效的爆发而已。（如图钻拳的用法118、119）

4、炮拳的应用：敌我双方对持，我以桩架防护而进，逼向对手，不待对方出拳，先出后手拍压对方间架，并向后撕扯，使对方重心前倾，同时前拳滚动式击出，直创对方面部，切记不能伸直，要保证一定的横撑力，后拳因控制住对手形成向后的发力与前拳的向前发力正好是一个矛盾的争发状态，这种状态的良好效果是反使对方重心前倾与前拳正形成二力相撞。对手完全承受我的击打力量，当前拳完成发力后，速把躯干的面进行调换，再发出后拳，此时前拳回收与后拳击出再形成矛盾争发，至头部侧面，炮拳打法是一种直接的进攻性拳法，其高效的爆发在于能否左右的连续发力击打

和击打的质量,而且炮拳发力不同于直拳,它是滚动式的弧形发力,上下左右前后均存在反称的均衡。(如图炮拳的用法 120、121)



图 118　钻拳用法(一)



图 119　钻拳用法(二)



图 120　炮拳用法(一)

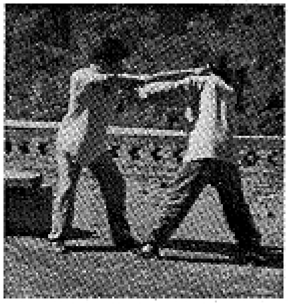


图 121　炮拳用法(二)

5、横拳的应用:敌我双方对持,我以技击桩急进逼向对手,欲接未触之际,前臂劈压对手之前臂并速进后足圈住对方之下肢,前手后拉,后手前发,并利用身体的变化做发力状态,用肘关节的支撑向对手前胸或肋部发力,横拳之体现为,横不见横,它的发力为螺旋状态下的切线发力,尽管把对方击出的效果很好,但不必执意追求,应重点体认透力的重创,故下肢圈出;逼死对手的位移是得机得势也是系列爆发的前提,所谓"一触即爆发。炸力无断续"在格斗中经常能够体现出前者,而后者往往因为没有有效地控制对手无法继续施展,这样对手会因为仅遭受一次力量的冲击还可以继续战斗,甚至在遭受一次冲击后会刺激强烈的战斗欲望,这对我们相反地不利起来,而且某种技术的多次使用必会造成对方的警觉而处于低效,所以炸力无断续的前提是把对手固定一个位置,进行无休止地折磨直至对方的精神彻底崩溃,丧失战斗能力。(如图横拳的应用 122、123)

上述拳法之技巧为初学者而设,即针对每一拳式相应阐述其在格斗中的形体规范,五形拳的技法并非五种打法而是几个方向的发力手段。真正的格斗是应感而发,打破规矩的劈、崩、钻、炮、横的技术。转换则是丰富打法动态的有机结合产物,如劈拳变崩拳、崩拳变钻拳、钻拳变炮拳、炮拳变



图 122　横拳用法(一)



图 123　横拳用法(二)

横拳及交叉变换均未尝不可。实战中有效的击打就是几个方向而已，而几个方向的击打会变化出千百招技术模式，技术与技术之间互换的合理性连续性又是体现武术本质的动感效应。西洋拳击仅直、勾、摆三种拳法，但三种拳法的连续组合在实战对垒中可发挥出各种各样的打斗功能。郭云深夫子的半步崩拳决不是老先生就只会一个崩拳，而是利用各种技巧的变化在最终的发力中形成的崩拳手段，现在人们的观念也是追求最后一次重击的爆发刺激，如泰森的上勾拳凌厉无比，但他在格斗中决非一上来就用勾拳，而是以摆拳开道，再利用勾拳重击，在泰森与霍利菲尔德的对阵中，泰森失利的主要原因是摆拳失效而无法发出上勾拳的威力，而且战术单调，使技术高超的霍利菲尔德在有效防护住泰森摆拳开道后，迅速还以系列的重拳，所以这次拳王争霸赛中既使泰森不被击倒，仅以点数评判，霍利菲尔德也是当之无愧的胜利者。同样尽管大成拳存在着间架的三角支撑和防护功能，但决非习大成者不挨到重拳的还击，仅仅是相对其他的拳学技术挨打的比例小一些，所以习大成拳的朋友在实践中要打消不挨揍的盲从心理，在格斗中只要有战斗能力，只要能从地上爬起来，就证明你还未失败，还是强者，因为一招致敌的大成拳时代根本不存在，搭手就飞的惊险效果乃是骗人的把戏，中华武术至今无法与世界搏坛接轨的现实就证明了我们津津乐道且视为瑰宝的秘技不过是气功中的魔术，武术中的杂耍而已。所以科学地对待大成拳，把大成拳中的有害毒质排逐出去是大成拳走向辉煌的根本，我们不要再去大骂天下武术都不如大成拳，而应让大成拳的精华继续存留，使芗斋先生的武道精神永不磨灭，切不可断章取意打着祖宗的口碑发泄私愤。

前面讲述的是主动进攻中的五行拳用法，其关键均为得势后的技法应用在格斗中又如何后发制人呢，芗斋先生谓之后发先制，下面例举几个拳式在后发先至的格斗中的应用。

后发先至为对手主动进攻状态下，我通过相应的技术手段破坏掉对方的进攻，然后还以颜色，后发先至的关键在于接点，一般拳术的技巧是当对方主动进攻发拳时先出拳格挡，然后再还击，或直接后退不招架，大成拳则正好相反，当对方出拳击打时，我不闪不退，以间架之整体迎进，因为我本身之间架存在防护性，故只求进攻，这时势必会与对方之来拳形成接触，如果对方之来拳是实，那么与我间架一碰就会重心掀起，或形成点的相抗，我即利用点的滚动旋拧控制住对方的手臂，同时发拳重击对手，如果对方之来拳是虚，为试探性拳法，这种拳法的目的是想破坏我整体的间架结构，企图让我形成招架，然后他发出一系列的组合拳，使我手忙脚乱只顾招架不能还手处于被动，明白了这一点，我们在格斗中就不要盲目地把注意力集中在对方的拳上，而应该找他的静态部分，因为格斗均是破坏手臂的防护而击打身体，故当对手虚拳发出之际，我仍需抱桩而上，利用小臂的撑抱

冲向对方，形成夺势状态，这样对方既使是虚拳也会在变换中与之形成接触，这种接触的实质是对方招架我的进攻，而不是我去盲目格挡对方，我之力量要通过与对方的接触压在他的身上，形成死点，然后利用支点滚丝的原理向对方身体发力。如果对方虚拳发出后并不回收或回收中存在一定的支撑，我在撞进时无法把劲力压在对方身上，就要迅速地破坏其支撑力，然后利用前手或后手斜面发力击打对方身体，据我们的经验分析与拳击、散打等局部发力和组合技巧转换极快的拳对阵，关键是让对方被动地接我点，而不是我去找对方的点，如果对方不接我点，我之力量就会直接作用到对方身上，如果对方接住我的点也是被动相接的死点，因此应对拳击、散打的技术要积极而上，破坏掉其连续发力的节奏，组合动作的连续击打条件是第一次发力成功，如果我破坏了对方的第一次进攻并压住了对方的手臂，那么对方是根本发不出第二拳的，阻碍对方第一次发力的关键是要勇于用身体去接对手的拳头，切不可招架和后退，芗斋先生云"招架是由畏敌而起"，即怕对方打着自己进行的消极抵抗，后退也是因害怕击打而逃避击打范围，实践告诉我们在格斗中越后退，对方就会越进攻，你就会永远处于挨打的处境，因为你的后退闪让等于你再给对方创造打击的距离，假如你冲上去顶住对方的进攻，不但破坏了对方的击打范围，同样也为你创造了进攻的机会，最低限度，你也仅仅承受了对方的一次击打，拳击大赛中，当一方承受不住另一方的连续攻击就会拼命冲上去抱住对方，破坏了对方地进攻，使其无法施展。

针对双方格斗者的优势，如果一方进攻性极为强烈，另一方无法正面与之抵抗，也不能消极后退和防守，而应利用步法的横向位移来瓦解对方，即当对方得机得势逼压而进，我可突然走三角步侧闪而过，造成进攻状态击打对方，灵活的步法是实战格斗中胜利的关键，因为动态中身体的动转会抵消对方发拳的力量，大成拳的三个斜面不但在进攻中加强了击打的劲力，也在遭受击打时瓦解了对方的重拳，散打技术的特点是腿法的突然性强，击打直接，应对这样的对手原则就是要以步为先，突然逼近，不给对方用腿的距离。所以习大成拳者在逼近对手之际，要用利用斜中取正的连续性步法配合上肢的拳法发力，散打的缺陷是突发性强但连续性差，且发力部位是脚掌或小腿，故针对这种技术只要让过其击打的部位就会战胜之。散打起腿发力之际也是其重心最不稳的时候，所以如何迎腿而上就是一个关键所在，大成拳之步法灵活异常，可在对方起腿之际突然转向而进，散打腿法发力是身体向后倾斜，大成拳发力是身体前后足的配合攻击其一足的发力。当然在格斗中遭遇散打的朋友最好是根本不让其出腿，控制其技术的发挥，这点还是要敢于接近，破坏距离，同时擦膝磨胫的提膝射腿原则不可忘却，因为对方起腿之际是不会告诉你的，你若等对方起腿后再提膝护裆，可能已经被击中，既使防护住了，又丧失了进攻的意识和机会。

一、圈锤的应用：敌我双方对持，对方突施直拳向我头部击打，我以桩架前手迎进，按压对方肘关节使其力量失效，并牵动对方重心前倾，然后合胯拧身圈击对方的面颊和颈部，注意发力部位是拳锋骨棱，小臂内螺旋拧滚，如果对方之直拳为虚刺，一发即回。我也应以步为先，利用前手劈压其身体，使对方形成抵抗接点，我再迅速回挂，使其重心受控，后拳内螺旋发出击打其头颈，重拳之所以称为重拳就是力量大，渗透性强，故圈锤发力在圈击的轨迹中还要有直击的劲力，即横拳走竖劲。(如图圈锤的用法 124、125)

二、削掌的应用：敌我双方对持，对方突然左右直拳连发击我头部，我以三角步横撤，至对方体侧，同时双手扬起，然后进步直趟对方中线，双掌向对方颈部发力。此为无接点发力，接点发力则是利用前臂的向下按压同时以后臂外旋发力，向对方横向击，削掌发力不是抡或甩手臂，而是身体与手臂的螺旋争发滚动形式，即为摇旋的基础上产生的切削运动，其关键是肩胯的同步旋转推进到手臂的弧线发力，劲力要迅速有力没有停滞，一发即止，一止即发，止发互换，炸力连珠。(如图削掌用法 126)

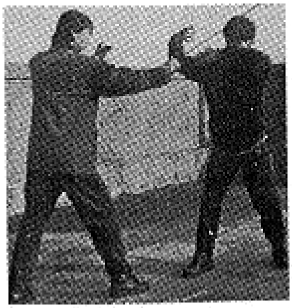


图 124　圈锤用法(一)

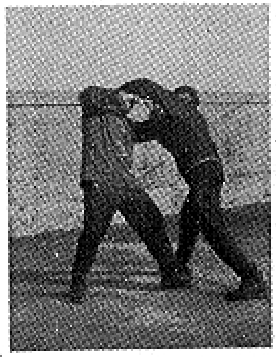


图 125　圈锤用法(二)

三、栽拳的应用：敌我双方对持，对方突用直拳击打我之头部，我不闪不让，以波浪试力法劈压对方之小臂成接点，敌必相抗阻止我的进攻，当此点成死点之际，我突然吊肘利用向下的斜面按其死点而进，重击对方之腹、肋并且身体下沉，拔胯涨腹，力透敌背，后手栽拳随变化而至，再次发力，如此左右互换。（如图栽拳的用法 127）



图 126　削掌用法

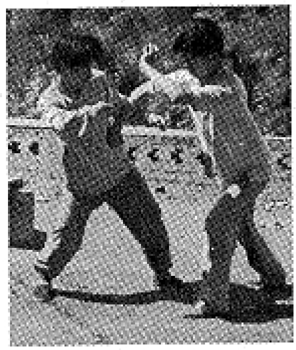


图 127　栽拳用法

四、虎扑法应用：敌我双方对持，对方突然以劈崩钻等拳法攻进，我略撤半步，以双掌按挂住对方之小臂中节，成点的相接，这时对方必会后撤企图挣脱，我须趁势提膝撞腿，向前跨一大步，趟入对方之中线，双掌齐出，撞其胸部，力发斜上，使其双足离地，跌仆出去。如当我压住对方小臂之际，对方并不后撤而是前顶，则不能冒然发力，因为对方之重心未失，不易击出，故前顶之际，应就势惊挂对方，使其重心前仆，然后再就势用虎扑之法撞飞对手。（如图虎扑的用法 128、129）

五、子午的应用：敌我双方对持，对方突出拳击我头部，我迎拳而进以桩法相迎，但不许发力，仅迎住即可，然后突然趁其拳尚未收回变化之际，突把身形下潜成子午桩式，迎拳之桩架的小臂内圆圈回就势打出，重击对方之裆口，此势应用采取思高就低的身形，造成对方判断上的失误，下撤其身迅速果断，子午桩一但落成，小臂劲力已出。（子午桩的用法 130、131）

六、侧剪手的应用：敌我双方对持，对方突进步以拳击我头部，我抱桩提膝直堵其拳，后手按压

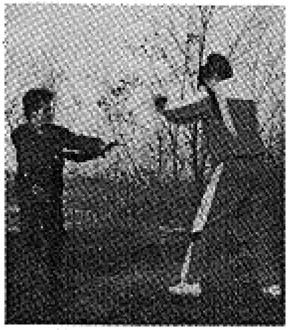


图 128　虎扑用法(一)



图 129　虎扑用法(二)



图 130　子午打法(一)



图 131　子午打法(二)

住对方之小臂成死点并往回挂，使其不能后退，然后前臂顺势从其拳之上切抹而发，重击其面颊及颈部，力之发出不计效果，如此反复发力，形成连续击打，切记，后手不可放脱，以免造成对方的变势。(如图侧剪手的用法 132)

七、内接法的应用：敌我双方对持，对方突施摆拳圈击我面颊，我以桩架直接撞人，利用后肘的横撑堵住对方的来拳，同时发前手劈拳直接击打其面部或前胸，此技取胜关键在于打顾一体，后肘横撑为浑圆的本能状态，并非有意格挡来拳，故只顺向前的发力即可，发力之际注意前后的抓争，前手打人，后手用力，力之平均，变换无穷。(如图 133 内接法的用法)

八、撞挑法：敌我双方对持，对方突发拳击打，我以横步向侧向滑动，然后以斜取正，利用间架变化从中式变为高式，向对方腋下兜击，挑击对方，注意前臂为挑劲，后手相合撞砸其肋部，非有意而为，乃是动作所走的路线为向上的斜面力，同时注意体走螺旋。(如图 134、135 撞挑技术的用法)

九、劈砸法的应用：敌我双方对持，敌方左右跳跃突起踹腿蹬我胸腹，我不闪不退，提膝射腿而进，利用膝盖上提前撞，护住裆部和胸腹，直堵其腿，并利用反劈拳向对方之小腿或大腿做摔杯发力，也可利用肘部关节砸磕其腿骨，落步时体前撞，扑倒对方。(如图 136、137 劈砸的用法)

十、步过人：敌我双方对持，对方突起侧鞭腿击我头部，我速以三角步横步闪让避开其击打范

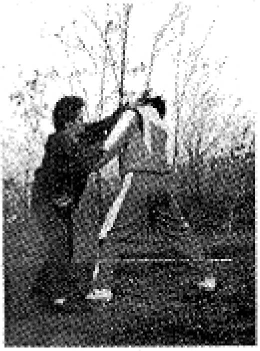


图 132　侧剪手应用



图 133　内接法应用



图 134　挑撞法应用(一)



图 135　挑撞法应用(二)

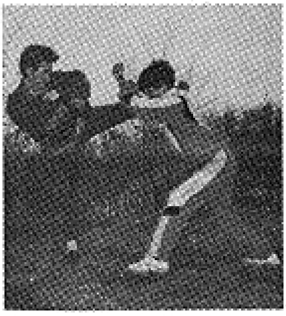


图 136　劈砸法应用(一)



图 137　劈砸法应用(二)

困，然后利用撞步直冲对方身体，前足趟进对方支撑的后面，这时对方重心必失，跌仆击去。（如图138 步过人）

十一、穿裆脚的应用：敌我双方对持，对方突然起侧踹腿攻我胸腹，我急横侧半步双手扑进，牵制住对方并提腿踹向对方这裆腹，如果对方出拳打来，我迎之而上，利用手臂接迎并控制对方的进攻，利用步法的行走起腿直击对方裆腹。（如图 139 穿裆脚的使用）。



图 138　步过人



图 139　穿裆腿应用

十二、蛇形脚的使用：敌我双方对持，对方突出拳或起腿攻来，我横步闪让并迅速逼近，利用后肢的提起横扫对方之胯关节或肋部，最好能用双手牵制住对方，形成手与脚的互争发力。（如图140　蛇形脚的应用）

其他腿法的应用也如上述之原则，关键在于手法与步法，及站位的配合，大成拳追求手足并用，相互应合，手到脚也到，打人如蒿草。（如图 141、142、143 的应用）

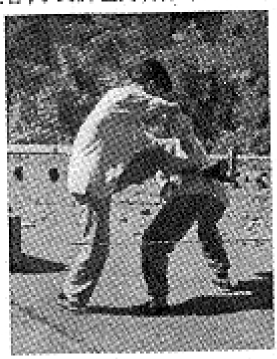


图 140　蛇形腿

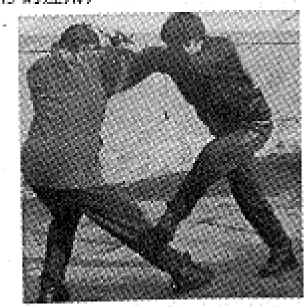


图 141　踩子腿

以上的拳技应用为一种模式，非真正格斗中的招法，但步人拳学之门必有规矩。可循，待掌握各项技能后方可脱规矩而合规矩，所以学者对本章之认识应寻求一种主要的方法，即格斗中如何有效抑制对方的接点技巧，明白此点，则一切招法在应用中均可发挥应有的威力。

精神状态是实战格斗中最主要的获胜因素，自古“狭路相逢勇者胜”的拳谚就点明精神意志的



图 142　纵膝法

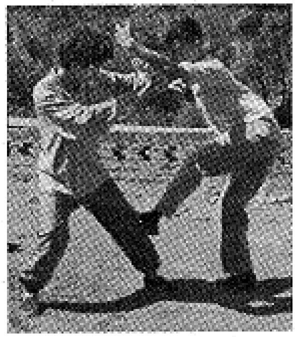


图 143　蹉踩法

功能。在格斗中，如果没有敢打敢拼的意志，那么在格斗中就会畏手畏脚，消极应战，再高明的技术也无法发挥。事实上在两强相争的格斗中，二者比的不是技术，而是心理。所以心理的因素往往会对一个人在格斗中能否获胜起到关键的作用。芗斋先生在授拳时要求学者把自己喻做顶天立地，傲立河汉的巨人，山川大地皆如弹丸，就是培养出威猛的气质和不畏敌的心理。大成拳素以清逸大勇为宗，清逸大勇者为神勇之表现，《史记》注：血勇者，怒而面赤，即匹夫之勇喜怒皆形于色，常为小利而争强斗狠，一遇大敌则血气顿消萎靡不振。脉勇之人，怒而面青即筋脉暴露，双目如蛇，为杀手之象。骨勇之人，怒而面白，即通体寒冷，手足冰凉，似血液凝固。神勇之人，怒而色不变，举止如常，杀机无形，荆柯之神勇，才是清逸大勇，实战之中此种精神状态最佳，根本不让对方看透我的心理而产生疑惑，由疑惑而产生恐惧。

恐惧的产生是人类的天性，是人对未知神秘事物的本能感应，当你的对手是一个从不了解的高手，你内心决对会产生难以抑制的恐惧，因为你不敢保证自己是否能够战胜对方，但是也正是这样的人物才能激发出你全部的能量与之拼搏，使你进人疯狂的兽性中，一但你了解了对方，那你就会因为胜利及失败都是正常而无法调整出你的最佳状态，大成拳之格斗要求是，全力以赴，不计成败，“狮搏象须用全力，狮搏兔亦须用全力”，既使经常陪练的伙伴，好友，在格斗中也要彼此仇视，视为陌路。目的都是随时调动起兴奋神经，做全身心的格斗，场下是朋友，场上是对手，感情是感情，学术是学术，一清二白，这种心理素质才会成为真正的格斗能手。

漠视名誉是培养自己心理素质的最好方法，我们每一个习武者都想通过修习一种高明的拳法在格斗中战败对手，从而获得武术家的美誉，但是如果没有真正的失败做为成功的代价，那么这种名誉将成为一种负担，因为他会因为自己的名誉而受到挑战，更会因此而失败，所以习大成拳者要漠视声誉，把自己看做一个普通的习武者，既使达到相当的水平也要一如既往。因为这种平常心会使你遭遇各种各样的对手，你可能会成功，但也可能失败，因为你并不是什么名流，所以也无须因为失败而寝食难安，恰恰是因为有了失败，才会让你清醒地发现别人的长处，从而认识并弥补了自己的不足。由此，你才会永久地立足武林，成为真正的武术家。习大成拳者要勇于和现代武术名流对阵，认清自己究竟与这些武术家存在的差异，其中会有一部分是徒有虚名，但也不要因为战胜他们感到光荣，而是羞耻，更不能因为赢了他们就自认自己也是什么武术家。中国的武术家称号并不值钱，没有必要去为了这种名声而自陷其中，我们追求的是真正的武技，有了过硬的本领就是人生的本钱。

习武的本身就是对精神和身体的双重考验,每一位成功者的拼搏经历都是一部人生的奋斗史,这种人生的价值也正是做为一个人的人生缩写。汇集开来,就是整个中华武术史的长卷,这其中也是鱼龙混杂,我们究竟做哪一种人物呢,历史知道,我们自己知道……

认识历史,正视现实是中华武术界的关键,本章所述之内容有些为笔者根据个人体验而成,但是如果没有新的认识和发现我们就无法去顺着芗斋先生指出的道路前进。拳学之优劣存在于一定的历史环境,大成拳在二十年代至四十年代的锋芒毕露至今已经是懒汉。只提当年勇的停滞甚至是倒退时期。所以,我辈应有一份责任心去分析今天的中国武术和国外武术的优劣,同时我们能否再次培养出来一批真正的武者和斗士。因此,我们不能回避现实。现实的残酷就是在考验和激励我们是否真的有勇气和信心去承担这项重任。王芗斋先生辉煌的时代已经过去,老人家精绝的武功也随着他的殒落而变成了尘埃。但是西方的格斗技术在近几十年来的迅速发展却让国人更加难以抗拒。"习拳之苦亦苦在身上背着一种未来的责任"。这种责任就是让我们去重塑中华武魂,再现民族文化的雄风壮举。然而芗斋先生当年与之交锋的拳击名将英格的水平无法与现在的轻量级拳王格拉霍亚相比,杰姆士的拳技也无法与伦纳德相比,而泰森、霍利菲尔德、穆勒等重量级拳王的水平又是多么地令人难望其项背,所以大成拳如果依旧滞留在二十年代或四十年代,其结局是悲哀的。所以我们有必要对大成拳技法及拳击的技术做一对比和分析,以期更好地认识大成拳并研究拳击,进而攻克之!

大成拳所依赖的是整体的劲力,大成拳与拳击的区别在于拳击没有三角支撑和斜面力,这一点就比拳击的间架要合理,尤其是大成拳三角支撑出去的手离对方很近,发力的路线短,而拳击则是用两拳护住而频击打,出拳距离要长,因为拳击击打出拳是用手够对手,容易失重。大成拳则是以身催手整体位移时时处于平衡状态。再有拳击之摆拳发力后手没有力,仅护住脸颊,同样抗不住重击,而大成拳发圈锤之际,后肘横撑根本不让对方拳打入间架,所以从间架、技术角度分析,大成拳是优于拳击的。但是拳击的落点,变化极快,组合拳打法凌厉,一旦得机得势,也可发出致命的系列爆发。所以对抗拳击的有效方法是利用桩功三角架支撑去搭对方的点,注意是身体催动不是小臂去迎,因为小臂一犯招架,就失去了进攻的机会,而对方一变又可发拳。因此找点不要去找对方的小臂,而应找对方的身体,一旦我间架撞人对方身体,其力必发不出,加上我用三角支撑找对方身体,一般拳击手会用小臂进行格挡,这时我即使找不到对方身体,但由于对方的格挡又形成了小臂的接触形成了点,此时的点是对方给的不是我找的。所以利用对方给点的一瞬,滚动小臂螺旋挂压其小臂形成死点,然后迅速发拳击其要害,实践证明,只要我控制住对方的一条手臂对方就会半身不遂,另一只手根本无法起动,所以在格斗中千万不要被对方的拳头迷惑,无论对方手臂怎样运动,其身体是相对静止的,我因为有间架的支撑,头部早已防护住,所以无需再去格挡,只往对方身上撞人,势必形成点的接触,这时正是我施展技术的良好的时机,对方发拳切忌躲闪和格挡,因为一犯此病,对方之拳就会连续发出,所以应见拳而上控住对方的第一手,无论是虚是实全不在意,如果是实拳我之间架正好与之碰撞,对方之力根本够不进来,还容易被我撞出去,如果是虚拳,我之间架因为不是去挡其手臂而是撞其身体,会很自然地与其虚拳回撤之际一齐掀起对方。所以与拳击手格斗最重要的是找对方的手臂,与拳击手格斗最难的是拳击的步法调动极灵活,不易足踏中线,但是我们遵循欲前先后,欲左先右的原则就会很容易把对方堵住,尤其是不能象拳击一样盲目发拳,见空就打,大成拳之原则为:"见虚不打击实处,当知实处便是虚",与拳击对垒重要的是破坏其基本间架,因为拳击的每一拳和每一套组合都是从预备式发出的,但是因为它的稳定性较差,故极易遭到破坏。君不见二人格斗中形式不好就会抱住对方纠缠一起,这就是间架没有支撑的原因,所以利用对方的弱点,阻拦对方的优势是最有效的方法。当然拳击及散打水平的提高与他们经常实战有关,

而习传统武术均以单练或对拆为主，脱离实战的时间、空间、距离条件，所以一旦上阵就乱了阵角，"到撕打时，忘了拳法"，就是此意。习大成拳切记，实作训练是提高自己技击水平的唯一方法，脱离实战训练根本无法体会站桩试力的作用。相机而动、得势而发更无法激起人的原始本能——兽性。人与人间的格斗往往是在互不相识互相恐惧的状态下产生一种战胜对方保存自己的强烈欲望。所以实战虽然残酷，但可以唤起人生的激情和自信。如果我们代表一个团体去进行格斗，那么这种责任感的驱使你奋力拼搏，况且真正的赛事是公正的，无情的，做为一门优秀的学科如果不在公开的场合中证实她的价值，那么谁会承认你的言词。实践是检验真理的唯一标准。大成拳发展至今依旧在民间徘徊的原因除了客观因素之外，害怕失败是重要的因素之一，这一点与芗斋先生当年创业并游历大江南北所饱受风霜的经历和苦心是相驳的。在此，笔者追述芗斋先生当年研讨拳击并克制拳击的历史来证明回避历史是学术的退步。

本世纪二十年代是芗斋先生游历大江南北，参学万里归后的一段日子，芗斋先生认识祖国拳法各派代表人物而一览无余，深感拳学之神明在于精神意境的修炼，故拟革新旧道，倡导意拳。应师兄钱砚堂之邀赴上海授艺，上海是国家对外的一个港口城市，故租界林立，相对其他城市要开放许多，我国武术界也由于西方格斗的介入而产生了危机，一大批名家高手均败在西洋拳击犀利的拳锋之下，即使是我国著名的形意八卦名家也难以适应拳击高频率快节奏的打法，这一点在我国武术界产生了极大的震动。

芗斋先生亦如其他拳派人士一样，开始对拳击并没有产生特殊的好感，但是当中华武术名流的失利和拳击的公开叫阵，使芗斋先生决定亲自观察和分析一下拳击的长处，所以芗斋先生亲临赛场观察拳击比赛后发现，拳击与传统武术最大的区别就是传统武术的步法太低，上体压在两腿上，这虽然稳固但步法移动太慢，而步法的运动缓慢又造成了出拳的速度太慢，但是如果出拳频率快于步法则又失整，而拳击则是以拳法为先，跳跃而进，拧腰、转胯、肩把拳头递出去的，故爆发力极强，再有其防守技术是以阻挡、拍击为主，仅是一格一阻外形极小，而中国武术则是格挡、破体外形很大，不利回收，而且总欲抓拧对方手臂施以擒拿。故找手是最大的缺点，因为拳击的落点极快虚实不定，我如去接对方之手则对方点上一虚撤回又从另一角度击打，我再格挡对方再变，反复如此，战机尽失。尤其传统武术的动作迟缓，根本来不及防护，再则拳击最大的优点就是直接击打头部，我国传统武术则是双肘不离肋，头部根本无法保护，所一遇拳击对阵无不头破血流。

这时芗斋先生再衡量自己的形意拳法与西洋拳击是否能够适应，也发现了不足之处，他与弟子卜恩富、张长信等人曾经进行了无数次格斗认识到，如果双方不动弟子张、卜发出的直拳，摆拳会被芗斋先生的接点碰飞，但是如果动起来之后，芗斋先生小臂接点发力就会落空，而且自己的头部也被击中，由此芗斋先生内心产生了极大的震动。他认为，如果不对传统形意拳进行有针对性的革新就会使传统武术的生命力断送在拳击的手里，于是芗斋先生在大胆地实践中探索出一种新的间架作为形意拳的起手式，他把原传三体式双手齐出改为肩撑肘横，前后抱的矛盾桩间架，这样前手抱于头前，后手横于胸前把自己的头部置于间架中，双肘横撑，是防护对方两面来拳，这样设计之后，通过实践发现头部的防护性加大了，对方根本打不到头，但是克制对方的步法却又成了问题，因为形意拳之夹剪步全凭后足蹬出起动要比拳击慢，而且蹬出后的落步才形成整体发力，频率明显慢于拳击，所以芗斋先生又反复实践把夹剪步变为丁八步，并设计了重心的前三后七，而发力不在于步法的后足催动，只在三七的瞬间转换，这样只要重心一换即是发力，而且前三后七，前七后三都能发力。芗斋先生又揉进了三角步，蛇形步的训练以适应的拳击的闪展跳跃频率。当这些问题均解决之后，芗斋先生最大的困惑就是接点的问题，拳击是一发即回，一回即变的虚实难料的技术，如果整体力不接住对方的点也发不出威力，于是芗斋先生又进行了大量的摸索终于认识到，间架不动并不

代表身体不动，而身体之动是力量发出的主动力，拳击是手臂运动，但身体是被动的，我可以不接其臂而触其身，以其身为力点发之。所以芗斋先生在拳论中提出，"抵抗是由畏敌击而起"，即认为招架对方是错误的畏敌心理。

漫长的一年后，王芗斋先生在拳学领域中勇敢地接受了外来品的介入，并且没有盲目地进行否定，而且他也没有凭血性之勇去找拳击手亡命，因为在那个时代多一个人失败就多一份耻辱，因为这种技艺的切磋是代表国家与国家的尊严较量。芗斋先生在沉默之际，很多武术界人士都出言中伤，说芗斋先生徒有虚名，畏惧拳击，给中国人丢脸；很多不明真象的人也随声附和，声讨先生。此时，先生并没有去反驳什么，而是平静地让当地知名人士与上海匈牙利拳王英格联系，公开比武试艺。英格因来华几年中与我国名手交流无数均获胜，故对中国武术甚蔑视，又知芗斋先生乃我中华武林之佼佼者，遂欲败之而扬名，故应战。比武之日，先生先到青年会，比武之际，英格双手抱头，往复环跳，先生则曲肘环抱，缓缓迈进。英格突发直拳，先生不躲不闪，身体骤然争拉，小臂江英格直拳而进，直探英格腋下，同时，射腿直踩其中线，前七后三，炸力已出。英格腾空飞起，跌出五尺之外，昏死过去。场下掌声雷动，欢呼鹊跃。而先生默然走下擂台，悄然而去。虽然先生成功了，但在成功的背后他忍受了一年的屈辱。他本该大笑，但他笑不出来，因为他知道自己的胜利来之不易，他知道成功之后将带给他的是同胞的嘲骂。果然，由于芗斋先生重新创立了形意拳间架和训练方法，我国武术界对其离经叛道大肆污灭，说他仅从拳学之外形即已背叛师门，标新立异，标谤自我；形意拳门中更以王芗斋先生为耻辱，否定芗斋先生是形意传人是云深夫子之弟子，但是我们庆幸地看到，是西洋拳击给了芗斋先生创造的灵性，是王芗斋先生在中华武术最低潮的时候勇敢地迈出了艰难的地步，也因此，他成为了中华武术改革的奠基人，这种价值是多么的凝重和悠远。

第四章　武学态度与训练方法

第一节　端正武学态度

格斗是大成拳技击手段的最后形式，她是正确体现一个习者在毕业之际所学知识的一考核手段，所以贯穿整个格斗体系的方法就相应地产生智能、技能、体能三大要素的对抗。通过以上手段的综合，格斗将在实际应用中出现不同的效果。尤其是在民国期间和封建王朝统治时期，武术的内涵是唯技击论，重下杀手、不计后果、死伤自负、胜者为王。这种极欲求胜的心理产生当时格斗者的精神狂燥。也由此，武术的技击性能在当时的历史环境中是占主导地位的。尤其在中华民族几千年的冷兵器作战历史中，做为维护政治的一种工具使武术的价值达到了颠峰状态。随着科学技术的不断更新，火器的诞生结束了冷兵器的辉煌历史，武术作为一种特殊环境下的历史产物受到现代科技、军事技术的冲击。现代战争很少是在短兵相接的肉搏中决定胜负的，故武术的原始意义必须要针对历史的特征加以修正。因为长期以来的格斗性能在文化事业的相伴下逐步形成了一种民族体育的学科，而如何在承袭这种民族学科的基础上形成一种在社会文明认可下的体育项目，并使之上升为一项人体的研究学术，利用已发现和没发现的人体运动规律来促进人类文明的发展和延续。

所以修习武术的目的切不可只执着于实战的动机，尽管我国一些有识之士，深恐中华武术的技击性日渐消亡而提倡现代的武术格斗应返还旧制赛场中的不讲任何规则的徒手格斗才能保证武术的本质。但是这种一厢情愿的观点却无法获得公众的认可，事实上这样做完全没有必要，因为当代社会环境下的抗敌制暴的手段太多太多，一个绝世高手是不敢在枪口下随意游动身法的。八卦掌的代表人物程庭华先生遭受外寇枪杀的血证就是事实。一个拳打猛虎的勇士，如果遭遇的不是歹徒他同样会被法律所制裁，一个杀手的致命手法是建立在枪械的作用下产生威力的。所以当代中华武术的技击性就是以国家为团体，以公开的赛制为标准的人与人的竞技性比赛，从其中的胜负观念中衡量一个国家、一个民族、一个团体的种族强盛，以此来反映这个国家的政治、经济、文化程度，从而提高这个国家的国际地位。可以说追求这种人生的武界朋友是中华民族体育事业发展的英雄殉道者，这种人材的选择是通过严格的筛选层层检测，最后确定素质上乘的人选。故在短短几年内就可以叱咤赛场，获得荣誉。但是目前的客观现实是，这些人材基本是生活在国家正规院校，接受专业化的培养训练，而且有目的，有组织的进行各种比赛。从此点上分析，长期在民间徘徊的中华传统武术在时间、场地、营养和对抗上均处于劣势，尤其是在人才素质的选择上更加不尽人意，于是尽管传统武术拥有一些高于国家院校的格斗技法和功法，但其他因素的客观限制致使其只能在民间中自生自灭。所以很多在民间极负盛名的武术名家只有游荡在山川野地里或淡泊人生或戏弄人世。由于经济体制的宽松，武术界纷纷走上了以武经商，或以商养武的道路，其目的虽然各有初衷，但结果都是维护武术的生命力，从中国传统武术界的千年弊症中的门派敌视，门内的哄斗在今天的武林市场经济中爆发了更大的战斗。书刊上、杂志上的所谓的争鸣有几家是为了学术的探讨，广告上的神鬼秘技和高昂学费又有多少是为了武术事业。然而现在的人们在打着武术旗号的同时又在回避武术，他们唯一的目的，就是想骑在别人的头上出名，搬倒对手，抬高自己，为自己投机一把，迅速地获得别人的市场，拥有赚钱的机会。其实机会对任何人都是平等的，我们只要努力去争取就会获得相应的回报，那种靠搬，贬低别人的作法首先就证明了他本身的素质低下和欲一夜成名的自私心理。

王先生创拳的宗旨是为唤醒同道与其共同整理、发展祖国的武术遗产，以期国人通过素质的提高来改变祖国日渐衰亡的现状，故言辞之激烈已达欲颠欲狂的状态。然而当时的武术界十分闭塞和保守，他们对先生的大胆直言或置之不理，或怀恨在心，或大肆贬低，使先生在内心极为痛苦的情况下勇敢地站出来，用言行一致的无畏举动向我国武术界发出挑战，以正视听。然而我国武术界的代表人物大都采取回避的态度拒绝挑战，相反倒是国外的武术专家络绎不绝的向芗斋先生发起挑战，而芗斋先生能在当时的特殊历史环境毫不退缩，置个人生死、荣辱于不顾，奋起反击，而且出手之重又不同于与我国武术界交手，故芗斋先生与国外武术界的较量，是代表国家的学术成果和民族尊严的舍生忘死的正义之战。是一雪民族耻辱的机遇，包括英格、杰姆士、泽井健一、八田一朗、日野、杜鞭等十几位国外的武术名手在均遭失败的情况下纷纷虔诚地向芗斋先生求教。因为历史的原因，芗斋先生断然拒绝名利上的引诱，以拳拳赤子之心捍卫祖国优秀文化不可外流的信条。日本泽井健一先生在与芗斋先生切磋失败后，丧失了对武士道精神的信念，而欲求学于芗先生，初时芗斋先生以不授外国人为由拒之，但泽井先生效仿我国古代贤士长跪于芗斋先生门前达一周之久，以表赤诚。芗斋先生感其挚诚，始授于拳学之法和武道真谛。当泽井先生在回国之后结合自己昔日的所学创立出日本式大成拳——太气拳之际，芗斋先生的头上扣上了奸帽子，包括他门下的诸多弟子也均由于政治背景的复杂而饱受艰辛。一九六三年芗斋先生与世长辞的消息传到远在日本的泽井健一哭倒在芗斋先生的灵位前欲剖腹自尽，以表愿终生追随授业恩师的伟大亡灵。八十年代，泽井先生逝世后的遗愿是让门下弟子到中国来继续向芗斋先生的后人学习大成拳，以弥补在他那个时代没有完成全部学业的遗憾，但是我国不可不正视自己和别人，泽井先生的门生来华深造是为了他们民族的强盛，也就是利用中国优秀的文化遗产继续武装自己，让自己从一个学生的角色继续迅速成长为更为强大的后来者，台湾著作家柏杨先生在《丑陋的中国人》一书中深刻地写道："一个中国人是条龙，三个中国人是头猪；而一个日本人是头猪，三个日本人是条龙"。在科学技术极为发达的日本和欧美，他们对任何一项学术的研究都已采用了超声、电脑等尖端技术，通过对物质的检测已缩小到粒子的组合，包括对武术运动的形态结构研究，已升华至最细微的骨骼曲伸，角度下的力的最大值，并运用X光透视、立体解剖等所有静态、动态的人体规律找出最精确的数值，然后加以分析应用于教学。八十年代，日本专家松田隆智的文章，揭开了我国八极拳寸劲的奥秘。他就是利用发力震荡形成的浪在电脑中显现的。而我国武术界至今还停留在模糊的感性认识中，只知其然不知其所以然，这种巨大的差异警世我们如果不为自己正确定位，盲目地企图一时风光就会酿成终生的遗憾，故我们可以效仿发达国家的求学精神，先做学生，使自己对自己的所学进行科学的论证后，再去宣传，发扬岂不更好。故我国武术界的目前任务不是教外国人，而是减少我们的门派，利用质量万里行的方法检测，取缔低效的武术拳种，使精华存留、糟粕趋逐。中华武术机构曾申请武术做为2000年奥运会比赛项目遭到驳回，原因是缺乏技击性和支持国家仅占奥运会入围的三分之一(即列为奥运会比赛项目必须有150个国家认可和支持，而中国武术的申请支持者仅占50多个国家)。跆拳道、柔道、拳击的发展范围遍布世界每一个角落，且技术上均有统一的定位，无论哪一种均可操习，而中国武术的千姿百态却无法找到它的定位，即究竟何种技术形式是中国武术？

如果在芗斋先生生活的年代里有一批象他这样的人物，那么芗斋先生就不会有"高处不胜寒"的孤独、寂寞之感。所以他在当时的《实报》及其著作中言辞激烈就如鲁迅先生的笔锋一般"哀其不幸，痛其不争"欲发内心之呼嚎，觉醒世人麻醉神经，但是芗斋先生失败了，没有人愿为真理而殉道，没人愿与芗斋先生并肩奋斗，因此芗斋先生倡导的武术改良最终的结果是他毕生的奉献和血泪仅仅是在中华武林中又增添了一个门派，尽管所有习练大成者不愿承认这种现实，但这种现实至今依旧摆在我们的面前。芗斋先生默默地离开了人世是在他曾经辉煌而又没有任何结果的悲愤中带着

深深的眷恋和遗憾合上了他那深邃的双眸，尽管他犹豫过、矛盾过、痛苦过，但他没有因为远离武道而放弃自己为之奋斗的事业。因为直至1959年芗斋先生仍在《拳道中枢》之后挥洒出晚年的心得，因为珍贵，笔者至今保存不能公开，因为其中芗斋先生的论述尚未获得合理的解释，故无法草率地与读者见面！

如果武术仅仅是一种杀人技术和手段，那么芗斋先生已没有必要用毕生的经历为之殉道，毕竟她是祖国传统文化的知识，是一门探讨人性和社会的学科，是人类向往并追求质朴的"道"的心灵净化。如果人类没有理想、没有追求，那么社会将不会逐渐地进步，人只能与野兽同穴。天与地也将一片昏暗，所以奉劝那些追求武术的朋友，不要认为武术就是杀人的手段，一切学术的建立和发展是人类对自然、对未来的憧憬和信念。没有身心的投人和完美的构想又怎么会出现那么多的文学家、艺术家、科学家及伟大作品和成果。所以习武之人应效仿芗斋先生的顽强毅志和不屈不挠的奋斗精神，继续顺着老人家所指出的道路进行摸索和完善。由此，我们不能等待别人喂养我们，我们必须要去认识，发现未知的东西才是芗斋先生真正的继承者。芗斋先生之："莫被法理拘、更勿绕学人"。就点明了学术应该是不断更新的，发展的；且以"不知吾道千年后，打破樊篱几多人"的诗句来激励后学们去不断地进取和超越。

时代发展到今天，我们再不能回避现实，现实的残酷性就是在考验和刺激后来者是否真的有勇气去面对今天的武术气氛。王芗斋先生的时代已经过去，老人家精绝的武功也随着他的殒落而变成尘埃，他所留下的仅仅是一个训练体系和催人奋进的精神境界，但是西方的格斗技术在几十年的历史跨跃中在技术上、体能上均已达到了颠峰状态。而且保持这种颠峰状态的人物是成批出现的，再看我国武术界的历史仅仅是在不同的历史时期中出现个别这样的人物，而且是这个人物一直统领全局直至去逝，之后则出现极速的衰退，在波浪线起伏反差极大的中华武术界欲冲出国门，首先要先培养出一批和世界擂坛接轨的年轻人，形成专业的队伍，搞职业化训练，然后从最低的起点开始在赛场上进行抗争，从市级、省级直至全国统一的大赛。如果包括大成拳在内的一些优秀实战拳法在全国擂台上获得优异的成绩，那么国家体育机构就会加以重视，并且可以得与国外拳手交流，印证的机会，一步一步地迈向国际性的搏击赛场，所以我们现在没有理由去抱怨怀才不遇，生不逢时，恰恰要通过民间的武术，民间搞这一手段利用经济作为后盾，大胆地为优秀的实战拳法创造条件，使其训练方法，教练效果上达到较高的水准，为国家输送传统艺术精华的继承者和勇猛之士。

任何一项高科技成果的取得，无一不是饱受沧桑和磨难，在一次次的失败中获取营养而最终显示其价值所在的。中华武学同样在不同的历史时期均造就出勇于探索的新人，从而扭转其在低谷中的徘徊阶段。芗斋先生为我们做出光辉的榜样趋使我们继续地奋进，赵道先生这位曾以双掌威震搏坛的格斗专家在他漫长的武林生涯中承接了芗斋先生"知我罪我，笑骂由人"的血脉本质，以芗斋先生之心法为根本，结合形意、八卦技术的合理融汇而谛造出属于他自己风格以及对传统艺术和西方格斗技术相互融汇的心会掌格斗体系。尽管道新先生因为历史的原因很早就与武术界断绝来往，但他对武术的那份执着和信念不但没有丝毫的改变，而且更加强烈地让他默默地、孤独地支撑着武学改良的旗帜。从二十年代末期及三十年代初期的几次全国大赛中，道新先生获得了极高的威望，使他从年轻的一辈中迅速地跃人了大师、名宿的行列中，但是道新先生清醒地认识到，这种身份及地位的改变将会丧失自己继续进取和钻研的机会。于是他最终又回到了天津故里，隐姓埋名，过着既清贫又清静的生活，同时他对自己的武学生涯做出了无情的批判和解剖，从胜利到失败的经验教训中进行反思和自醒，在西方科技成果不断涌人中国之际，道新先生对传统武术的训练方法和训练周期做出了大胆的改革和尝试。他把桩法做为基础训练的必备手段，以培训整体性的运动方式。而且通过相应的发力和实搏的体能消耗来检验基本功的质量。器械上如抖大杆，可以增强徒

手爆发力和肌肉饱满状态下的均匀体形，追逐和击打梨球的训练能够获得实战中动静转换的频率及击打状态下劲力作用对手的成功率。跳强、长路及游泳等运动又可获得极佳的体能。道新认为，站桩的基础训练是为了建立整体运动的基本模式。但静态转换为动态的方法只能在保持桩态合理的原则下变化。其中因变化而产生的种种课题又非站桩所全部能够解决，如速度训练必须在发力中修炼，耐力的考验也必须在速动中保证呼吸的平稳。围绕中华武术几千年来呼吸的课题代代都有所体认，但尚无一例可以在公开场合获得证实。即使芗斋先生也只提出了横膈一发紧便是错误的忠告，从根本上也未解决在格斗中的如何不发紧，仅仅是让后学注意阴面尤其是胸窝放松，以保证呼吸自然。人体在日常生活或缓慢运动中都可保证人体呼吸的平衡。但剧烈的运动状态下维持呼吸的平衡方法，只有靠超负荷的大运动量来延缓呼吸失衡。因为剧烈运动所需要的并非是肺活量这么简单，而是肺功能在呼吸中的交换气体的能力，即肺的交换量，在拳术格斗中发力的瞬间是呼气，蓄力阶段为吸气。如果不解决吸气和呼气的交换频率，会产生体能过早地消耗和爆发力不能系列地打出。现代拳击赛的竞技时间为 12 个回合计 36 分钟，中国拳击比赛也提升至 5 个回合，计 15 分钟，这些事实均表明现在国内外运动选手的体能(即肺的交换量)在不断提高，而传统武术界却在研究怎样去避免跑步、打沙袋、戴护具，以证明中华武术是纯洁的，是无上的。芗斋先生的创新是有局限性的，毕竟他没有生活在九十年代，在老人家谢世三十多年的今天，中华武术是什么样子，国外武术又将如何，是他所难以预料的。如果老人家真的健在，那么笔者断言，大成拳将不会是今天这个样子，一定会有更新更完善的内容留给我们，但是现实的残酷是不允许感情用事的。芗斋先生、道新先生、宗勋先生等等栋梁人物均已谢世多年并留下了他并未解决的课题来考验后来者是否能够在他们之后再次出现中华武术事业的辉煌。所以“他山之石，可以攻玉”，在中华武术的改良时期，我们在尚无法解决更好的训练方法之际，不妨借鉴一些现代体育学科中的科学手段，一边借鉴和训练，一边研究和寻找，形成两手抓，这样才能缩短我们与世界接轨的距离。

道新先生是继芗斋先生之后的又一位武术改革者，他提出辅助性的动态运动只要不违背生理，完全可以提高从静态转化为动态的变换周期，而周期的缩短又是提高武术教学质量的基本因素，因而他提出站桩的训练不能被其他运动所代替，同样其他运动也不是站桩训练所能取代的辩证观点，这样才能解决格斗训练中盲目的站桩，从而大大提高了站桩训练的效果和格斗水平，道新先生认为：格斗训练和功法训练是相辅相成的，格斗是不能做为武术的最后一项进行修炼的。因为格斗中凌厉的打法和绝技是在反复的格斗中打出来的，而且这些技术并不高深，就是我们平时司空见惯的那么几个简单的动作，而这几个简单的动作，若想发挥出极具威力的杀手，就必须经常性地进行实搏训练，以刺激平常训练的基本功法的真实效果，故功法和格斗是没有先后顺序的，而应该是训练→刺激→再训练→再刺激→再训练……循环不断地向深入迈进，这样训练所产生的针对性会使学者发现自己的不足并迅速地加以改正，从基本功法中建立更加坚实的格斗基础。这种方法的建立使道新先生自己和学生均获得了极大的成功，致使在几个月中就获得了与专家名家对抗的生力军。道新先生用实际行动无情地冲击了“三年小成，十年大成”的传统教义，事实上，道新先生的训练方法并不是什么创举和新发现，现代体育中任何一项运动所走的路子都是如此，而且还要更加完善，但是他能够勇敢地接受这种方法并结合在传统武术的训练中则是武林第一人。不信请看，现在的武术界多少人还在打着祖宗的旗号练着那些古老得不能再古老，神秘得不能再神秘，低效得不能再低效的秘技！

立足新形式下的格斗环境，道新先生对中华武术的前景做出了明智的分析：中华武学若想在世界搏坛上占一席之地，就必须勇于和国外高水平的格斗家对垒，输赢的考验是真正印证自己的唯一途径，如果没有输就不会有赢，世界上没有任何一位格斗家是永恒不败的，而中国拳手也无须过份

考虑胜负得失，因为尽管中国人在世界范围内身体条件并不占优势，但也并非不堪一击，日本、韩国、泰国等亚洲拳手同为黄色种族，他们能够建立世界范围的学术气氛，虽然与其商业性的宣传有关，但根本还是依靠无休止的格斗大赛来维持其生命力，而中国的擂台赛制不但缺乏商业机构赞助，难以引起拳迷的热情，在格斗技术和格斗气氛中无法满足观众的心理而失去庞大的市场；所以中国武术的发展必须从技术的形式上加以探讨，寻求出真正引人入胜的打法结构，一旦观众认可了武术对抗，那么就会有足够的商家主动提出赞助。象足球、篮球等体育项目一样，把拳迷、观众带人惊险、刺激、火爆的气氛中，并且可以获得巨大的市场效益，经济效益和产品效益(指拳学的格斗技术和功法)。从而引导广大的拳迷加人这个圈子形成武术的普及化，但是随着武术的兴起浪潮，又迅速地落人了低谷。道新先生不无优虑地说："看看现在的小青年是练武的多，还是跳舞的多。"这些均证明了中华武术展现擂台上的格斗形式还不能刺激广大观众的热情，所以当前中华武术面临的不是与国外武术接轨和较量，而是自我反思和提炼合理的技术，然后在民间进行印证，官方可继续推出散打，最后再把民间的优胜者与官方的优胜者进行检测，胜者可定为国家推向世界擂台的标准技术。

芗斋先生、道新先生都是中华武学的殉道者，尽管他们的人生结局并不完美，但是他们的生命历程却证明了他们对祖国的热爱和对武术事业强大的内心期盼。因为他们都亲身经历了我国劳动人民在水深火热中痛苦挣扎的历史，故一种强烈的民族意识驱使他们为了自己的专业奋斗终生。尽管在如今的学术范围内是不分国界的友好交流，但是人是有国界的，中国的优秀文化首先应该充斥中国的市场，中国的武术精髓应该造出中国的栋梁之才，然而现状的悲哀让我们每个人有良知的中国人产生了莫名的痛苦，当西方格斗席卷中华大陆并占领技击市场之际，我国武术界却在为了正宗、地位、名利而不惜自相残杀的唇枪舌战中徘徊不前，当中国的经花样翻新地做着色彩缤纷的烟花炮竹之际，西方却在研制着摧毁性的巨磅炸弹；当中国的罗盘指针正在被方士用来看风水之际，西方却把它用来航海导向；当中国的义和团队伍在刀枪不人的神话下拿着大刀长矛，光着膀子冲锋献阵之际，西方的枪炮却无情地瞄着准星，随时准备扣动扳机。这些历史的铁证让中国这个封闭几千年的悠悠大国仅获取了"亡国奴"的美誉。惨痛的历史教训不得不随时警醒国人去自强不息，去捍卫做为一个中国人的尊严和荣耀。

尽管今天我国的生活水平和科学技术均发生了巨大的变化，但是我们不能去盲目地自满，因为在世界范围内提高中国的国际地位是长久努力的结果，在平等、博爱的口号背后依然蕴藏着种族歧视的现象，亚特兰大奥会虽然已结束多时，但是中国诸位优秀的选手在本应该获得最高荣誉的条件下被裁判的不公评判下失去了国旗高高升起的荣耀，当中华民族的国歌没有奏响，当运动员没有站在属于自己的最高领奖台时，是否会感到一种羞愧和耻辱，这些都证明了我们的祖国还不强大，现在的中国人还须去不懈地奋斗和努力。

芗斋先生、道新先生等一批前辈纷纷谢世之后，据笔者所知道的，如杨鸿尘先生正在为中华武学的第三次浪潮积极备战着，尽管他已年达五旬，生活清苦，但他淡泊一切努力培养后学，孜孜不倦地耕耘。因为他的努力在神州大地上已出现了一拨强劲有力的后备军，他不等不靠，仅凭一腔热血和无私奉献的精神去慰藉那些栽培他的无私前辈。在社会商品大潮的气候下，先生默默地守护着内心的那份净土，甘为人梯，期待着自己树上能够长出累累的硕果，他坚定地信念和顽强的斗志没有因为挫折而丝毫地动摇，他坚信自己的一生会无愧于先来者。因而他的人生历程同样是那么的果敢、坚毅。生命的花蕾何时才能绽放是先生所执着追求的，但他懂得人生的信念将不会因岁月而

枯萎。所以他不断地努力着，学习着。我们知道先生这一生的结果也许不一定完美，因为他要做的太多太多，但愿所有的习武者都如先生一般奉献生命的历程，为了一种无畏的人生坚强地走下去，缔造一种时代的文明，一种无悔的人生。

第二节　训练方法及训练程序

欲成为一名优秀的拳手就必须有良好的训练方法和科学的训练程序，大成拳亦如此，尤其是欲成为一名格斗能力极强的专家必须保证训练的质量，我国举重运动员在奥运会勇夺金牌的事实就是训练方法的改进，如把以前的负重能力改为单位时间内举起的成功率。

大成拳之训练，从站桩开始入手，但是现在一些人认为站桩的时间越长，功力越强，事实上这是错误的，站桩的标准并不是耗时间，而是在时间的限制下保证基本姿式的准确性，虽然有些颇能吃苦的朋友在初练站桩时能够坚持40分钟到一个小时，但这并不代表他站桩的正确性。尤其是开始能够保证三分钟的间架定型就是不易，因为站桩追求的是面的力，而且是相互矛盾的对称拉伸。所以初入站桩之门的朋友，应在站桩中先重点找出一面的矛盾之争力，等这些力定型后再加上第二项，待第二项矛盾力又定型之后，再把第三项矛盾力加入，这样才不致于顾此失彼，没有头绪。前文已述，上下矛盾力产生于脊柱端的上下拉伸，左右矛盾力是双肘横撑定位的支撑力，前后矛盾力是身体与手臂反称的撑抱力。这三项矛盾争力的建立就是把我们的间架变成一个膨胀的圆球状态。因为球的状态会产生弹性力。所以当基本具备了这个状态之后，我们就让伙伴去拍对方的间架，看看会不会产生弹性，如果没有就证明哪一部位的要领不对，应及时纠正，并重点练习，继而让伙伴大力量去拍，推双肘，如果自己在对方力量下弹起又恢复原来桩的姿式后，证明间架比较正确。这时就让伙伴给记时间，检查督促自己维持正确间架的标准时间，由于站桩对人体的肌肉、骨骼、神经、内脏、呼吸的刺激很大，体能会很快消耗下降，这时伙伴就要随时告知练习者哪一部位变形并及时地进行纠正，然后让伙伴再用力拍自己间架，看看散没散，如果没散，证明还有能力坚持站下去。如果一拍即散，则证明体能已达到极限，就应缓缓把手放下进行适当的休息。等过十分钟后，感觉体能又恢复过来。站桩寻求精确度，让伙伴看桩检查。如此反复练习，才会形成正确而良好的站桩习惯。否则虽然站了一小时，但只有三分钟是标准的，也证明你只练了三分钟而已。因为错误的间架根本产生不了混圆力，况且长时间的练习错误的桩法，还会产生错误的间架定型，这是大成拳最大的障碍。初入拳学之门，切忌死练蛮练。功夫是长期训练的结果，非朝夕能得。所以操习站桩，首先是掌握正确的姿式，然后再求功夫的深入，如果我们想尽快地掌握站桩并提高功力，也应遵循循序渐进的法则。人的体质不同，对站桩的承受能力也不同，所以按标准操练40分钟桩法任何人在入门之期均无法接受。有的人自责，有的人怀疑。事实上我们完全可以把标准桩法40分钟划分成若干份。比如，我首先站5分钟标准桩，然后休息一会，再站5分钟标准桩，共8次5分钟标准桩，加到一块是40分钟。待站5分钟标准桩身体能够适应之后，我们把站标准桩的时间加到10分钟一次，中间休息一会，连续4次，共计40分钟，保持间架不失标准。这种方法的训练要比一味苦练强得多，因为体能是逐渐增长的，况且站桩还有意感的训练。如果间架标准，精神、意感与间架统一一处，在这期间不但不会感觉累，而且有舒适得力之感，能体会出自身内部的细微变化，如果间架已丢，证明精神已散，意感全无，身体的机能已经处在无绪状态，若坚持下去只能加强机能的混乱，这是有违生理的！下面仅就正面混圆桩之训练周期做一表格计划，以利于指导学者修习。（三个月的时间分配计划）

		1—10 天	11—20 天	21—30 天
混圆桩训练计划表	一　月	5 分钟 8 次	8 分钟 5 次	10 分钟 4 次
	二　月	15 分钟 2 次 10 分钟 1 次	20 分钟 2 次	25 分钟 1 次 15 分钟 1 次
	三　月	30 分钟 1 次 10 分钟 1 次	35 分钟 1 次 5 分钟 1 次	40 分钟 1 次
备注:可视自身条件相应变动,但不能一次使时间跨度过大。				

（表一）

技击桩是大成拳的格斗间架,也是正面混圆桩的深入,所以在训练正面混圆桩的一月左右,即可开始训练技击桩法。技击桩多种多样,但我们入门应以矛盾桩为主。因为矛盾桩形成的是斜面和三角支撑。而且下肢步法也形成前三后七的虚实变化。故应先让学者体会一下矛盾桩的威力,让学者对技击桩这种外形有所认识并提高兴趣,让学者明白站桩的重要性,而自觉地操练。所以先把矛盾桩调配好,让伙伴用双手用力撞我之小臂,我立即把重心从前三后七变为前七后三,因为身体相应产生了向前的位移,当二力相触时,对方会被腾空撞起,当习者知道矛盾桩的威力后会很愉快地进行练习。但矛盾桩的求整比正面混圆桩更难,因为这时前三后七的步子有一项争力必须保持,即前膝与后胯的撕扯。我们首先拿一支凳子让习者坐下,然后把凳子撤出,如果习者依依旧保持支撑状态,证明向后的力量有了。然后走到习者的前面用力去推习者的前膝,如果习者膝关节没有变化证明后胯与前膝的争力是平衡的。千诫学者这项争力必须时时保持。而且伙伴必须在习者站桩中出其不意地用脚面踹一下,看看劲丢未丢,习者必须时时注意检查,上肢的前撑力一般都容易体会。最难体会的是后臂的横撑。因为从正面变为斜面之后,习者往往只注意前撑而总忘了左右的横撑。所以检验是否丢劲还要从单项中找。首先站技击桩如果丢了横撑力,对方就会利用摆拳击打我面部,所以一定要在站桩中随时注意两肘的横撑状态,伙伴在习者站技击桩之际,可突发摆拳,如果打在习者的肘上而无法触及习者面部,证明横撑力未丢,当习者横撑力稳定后,我们双肘固定不动,把小臂的角度拉至 120 度左右,成钝角三角形与身体后靠形成前后的对称拉伸。这时我们再让伙伴用力撞我间架,如果形成反弹而我不失间架证明三角支撑已形成。由于技击桩是前虚后实的三七状态,后腿负重较大,故比正面桩要累,所以在相应的时间内更容易把桩变形。所以,此桩训练之步骤亦如正面混圆桩的标准,在保持间架不失的情况下增加时间,增长功力。此桩训练应两面交替练习。否则会形成不均衡的发展。尤其是负重腿很容易形成一粗一细,技击时是以一面为主,但应两面都能用。实作时,对方的击打是没有规矩的,这一点是很重要的。

当正面桩和技击桩均已达到能保证劲力不丢之后。我们就要解决站桩的动态形式。因此在技击桩训练的同时,我们就应相应地把试力加进去。事实证明,静态保持间架的支撑比较容易,如果一动起来,就会发现这种力又时有时无,这就证明运动的混圆力并不是站桩能够完全解决的,尤其是自己练习时体会出力量的失均,再加上外界如果给予一定的破坏力就更难以保证。

所以我们在做试力时首先从钩锉试力开始入手。让伙伴用双手扶住我的小臂用力推,习者在回拉时就要三角支撑力不丢,否则就会被挤瘪,所以小臂虽然往回运动的,但却是撑住对方用身体把小臂带回来的,如果身体往后带,小臂往后运动,伙伴力量加大,习者还会产生劲力,虽然撑住了对方,但无法继续向前运动。所以这时就要检验前膝的顶力够不够。虽然身体往后靠,但前膝永远向前顶出,即意念不许向后,如果这时意念向后,身体也向后,就没有向前的发力冲动。这就证明我

们的力量是被动的。三角支撑力的作用并不仅仅是撑住对方，当我们回拉时，从托婴桩变为虎扑桩是小臂的内螺旋滚动，目的就是撑住对方的力量，同时也分解对方的力量，所以身体的运动并不是单纯的向后靠，而是后靠时向上拔起，这时对方的向前推力就会被向下方引，当这股力量被我控制并分解之后，我才能产生向前的运动，向前推出时，我同样让伙伴用双掌按住我的小臂往回拽，这时我如果身体和手臂都是往前运动，就会被对方趁机把重心带起，所以往前推时身体从上拔往下往后沉，重心由前三后七变为前七后三，当重心前七后三之际，正是我们前脚踩实之时，手不许前伸，只把小臂变为向外的螺旋裹抱。这时对方即使向回拽我，我也不失均衡。三角支撑突然变成螺旋运动又把对方的力量给吃掉。所以做钩锉试力的关键在于无论前推、回拉都是身体涨缩，浑身关节的涨缩运动，而不是意念和力量把对方拉回来，推出去的主观运动。但是客观上，当我回拉时对方会因我的运动而后脚失重，而前推时对方的前脚又形成失重。而发力只是把自己的重心产生变化形成混圆压缩而已。钩锉试力的运动利用意念去体察自己每一细微的运动是否存在不均衡。如果处处均衡，则对方给我的力是与我运动成不一体的，我无须去进行抵抗！接下来为了检验自己的力量是否真正处在平衡状态。习者可让伙伴从身体后扶住后背体会。正确的钩锉试力是当习者向后运动时身体是向后向上拔靠起来的，而向前运动时身体的整个背肌是向后向下膨胀而起的。而后胯也是向下向后指的力。

当钩锉试力自身感到已基本掌握之后，可让伙伴做靶子，我向前推出之际，身体重心突然由前三后七变为前七后三，前足猛地踩地，身体突然前撞，前膝与后胯的争力突然一争，形成瞬间的停顿，双手弹指抖动，把力量放在伙伴的胸口，看看伙伴的变化并询问伙伴的感受，如果伙伴突然飞出，证明这种力量已经形成瞬间的爆发，但如果感到胸前一疼，则证明你已用手去够对方，是错误的。正确的发力是对方并未感到有什么太大的力就被发出去，仅仅是一碰而因为发力是一发即止，一止即收的弹簧收缩，不是用手去硬推对方！再有我们可把手先放在对方的胸口不动，避免手臂的局部用力，然后用身体重心的转换把前足下踩形成身体的催动就会感觉力量的发出是身体的作用，而手不过是接触点。发力的关键是三角支架不能丢，小臂螺旋不能丢，当形成发力之际，我们的重心立即又恢复至前三后七的状态。这种恢复应注意不是主观的调动，而是如伸缩不已的弹簧是自然弹回的。继而我们发力时可加上射腿的练习。射腿法是在发力中强化步法向前驱动并带动躯干向前，使撞击力量加大的一种步法。我们在练习时就是把前脚先撤回半步，然后突然再放到丁八步的距离。用前脚掌与地面形成一种摩擦。注意脚跟不许接触地面，前膝不丢顶劲。身体与步法一齐到位。由于下肢的动力源增大，我们再用这种步法进行正面发力，就会发现伙伴被击出的距离更远，当前发力形成定型之后，我们就要做一些拳法的训练。因为拳法的力量是穿透力。穿透力的形成是在前发力有基础上把身体的角度发生变化，即在发力的一霎那把身体的45度斜面变为15度斜面，这时我们前手与后手的距离加大。前手与后手的撕扯也加大，而且前锋手与对方的距离也缩小，再加上受力面积的减小，会形成强大的破坏力。以上功法的训练计划安排是以站桩试力为主，试着体会爆发力能否运动以及运动后产生的效果。如果效果显著证明我们在练习中的路子走对了，自己的信心也增强了，这样才能认识到大成拳的价值和打破神秘的阴影。只有这么多的功法应怎样去安排时间练习？事实上无论先站桩，还是先试力或发力都未尝不可。当有了一定的桩功基础之后，我们就要在试力上狠下功夫，并配合发力的练习。当我们从感觉到自己试力和发力中有缺陷之后，就会自觉地从站桩中去弥补某项力的不足，并重点地体认，从不动到慢动到快动都是为了寻求站桩的均衡，而不均衡的出现又证明了我们站桩的功夫还不到家。所以最终还是要回到站桩中去磨练。

真正感知自身习练正误的方法还必须在实践中去体会。因为双方只有互搏中挨到重击才会明

白自己的不足之处，实搏训练并不需要各种功法全部练完后再进行。而应在站桩、试力、发力的初期就进行相应的对搏训练，习练时为了安全起见，可以发拳但不重击，发点数来判断胜负，这时习者就会强烈地感到自己所练和所用完全是两回事。这是因为实战中是建立在条件反射的基础上，在运动中求整的瞬间力的变换，如对方以拳击来，我突然前撞把对方发出的想法却因对方的一闪而落空。再如对方起腿踢我，我直踏中线炮拳发力把对方击倒的意识也因对方的步无定位而失败。这种一招致敌的意识就是束缚我们在搏斗中形成一次发力的原因。机会不是对方给你的，而是你在主动中打出来的，况且对方也是活的，不是沙袋和木桩。所以我们就要把桩真正的动起来，把整体力在动中发出来，这种动态由于是建立在互搏基础上的，就要把各种步法，身法打乱形成相机而动。也只有相机而动才能形成正确的判断能力，发出具有威力的拳法，才能命中对方要害。

这时，伙伴要时时提醒，不要忘记大成拳的原则，如对方一拳击中我的面部，证明我在运动中斜面三角支撑已经变形，如果对方一拳钩中我的腹部，证明在对方发直拳或摆拳时我用桩架去格挡了对方，而给了对方变化的机会。所以针对这种情况，习者发现了自己的不足，就去认真地加以纠正并重点训练，从搏斗中看看还会不会发生这种现象。如此反复地在实战中去强化这种间架的定型才能真正在速动中保持整体力。模拟的训练要与实战训练同时进行。当实战训练结束后，我们现在抱定桩架让对方用直拳、钩拳、摆拳击打，我只能以桩架，利用步法的闪动和头部在间架内移动来防护，而决不许用间架去抗对方，之后再去实战训练。距离感的产生就要求我们在步法中横走、竖走、圈走、退走等各种步法的运用与对方保持打击范围。所以习者就应该很明确地操习各种步法，以求在实战中的变化。下面就一阶段的训练做一归纳，以两小时训练时间为例。

	1—30 分	31—60 分	61—120 分
训练计划 3至6月	实搏训练 5 分钟计 3 次 15 分	活步试力(含步法试力)20 分	30 分钟正面桩 1 次
	模拟训练 5 分钟计三次 15 分	活步发力训练 10 分钟	15 分钟技击桩 2 次计 30 分钟
	大　动	小　动	不　动

（表二）

如果习者具备了一定的格斗能力，信心就会大增，而不觉得练拳会枯燥，而且也会认识到大成拳虽然是以站桩为主，但其它功法的运动则丰富了站桩的内容，所以这个阶段应让习者多了解一些站桩以外的东西，并让习者逐步地消化和体悟每一动都是桩的运动。这样从不动到小动到大动再由大动到小动到不动的反证训练将会取得更加满意的效果。实搏的运动非常激烈。这就需要有良好的身体素质和体能的训练。当各种桩的运动变化已经无法满足我们生理和心理的需要时。我们不妨把桩法和试力的步距加大，练一些大式桩、大式试力及大式发力。发力本身是对自身能量的消耗。如果没有跨跃性的生理突破，就不会使自身的功力体能和技能获得较大飞跃。一些人在训练达到一个阶段后无论怎样练都感到没有明显的进步，并且既使不练也好象没有退步。事实上这是生理的一种反弹现象。证明习者对所学已经动用自如，应该要在练功中加入一些刺激性大的运动功法。此时我们可让习者把桩放低些，步距拉大，让已经无法运动的身体细胞再进入初练时的那种兴奋调节改造。大式桩的训练方法与高式不同之处在于开胯训练(高式是勒胯)开胯是为了下肢的支撑催动上肢做整体运动。虽然小步训练在技击中的应用最多，但如果遇到需用大步时而又没一定下肢的拉伸量就无法发出爆发力量。而且大式运动也是人体极限功能最大的整体模式。只有这种训练，我们的能量才能激发出来。所以什么样的运动才能产生什么样的爆发功能。另外，大式功

法的训练能够增加我们的耐力。因为没有良好的体能是无法在搏斗中获得优势的。我国拳击、散打的比赛除规则限制外,无法与国外选手抗衡的主要原因就是体力差,耐力差。所以现在包括足球长跑等运动员都对此项做了重点探讨。如高原缺氧训练。增大肺活量就是一种有效的方法。大成拳是在适应生理的基础上对人体机能逐步进行量的冲击,目的就是加大肺呼吸的功能。因为呼吸一产生失衡,人的内部机能就产生混乱。故强化体能是唯一方法。老虎是人类研究仿生学的主要研究对象,但是它在搏斗之后也会气喘虚虚地进行调节。尽管很多武术名流讲究气沉丹田,但至今尚未发现哪一位名手在激烈格斗之后不产生疲劳,不产生呼吸失衡,尤其在擂台上因为护具的保护,靠重拳一招致敌的现象已不存在,而且重拳是最耗体能的,如果没有击中,是否还能发出重拳呢?大成拳同样要面对现实,当年芗斋先生格斗时是未带任何护具的。而二十年代举办的擂台赛也是徒手搏斗,所以能在几下中战败对手,这样体力不会消耗太大,但如果参与今天的擂台赛,我想包括芗斋先生也未必能拿冠军。即使芗斋先生能够战败现代的所有冠军。那又能代表什么?虽然我们苦苦追求,修练大成拳,但我们代表不了王芗斋先生这是事实。现实是不容人们感情用事的,就象所有的中国人都希望祖国强大、富饶。但大多数的中国人却不强大自己,而是你靠我,我靠他的期望别人去努力。推卸责任,这是国人最大的丑陋。由此我们还无法找到更合适的体能训练方法之际,不妨借鉴其他运动中增加体能的方法,如长跑、游泳、蹬山、跳绳等作为辅助功法。

实战中克制敌人的进攻抢点,当初步实战感知到拳来腿去的方法并不能真正发挥大成拳的技击优势后,就要进行搭手摸点和实战抢点的训练。因为在格斗中,无论进攻防守都会形成四肢的碰撞(点力的形成),虽然这仅仅是一瞬间的现象,但胜负往往就决定于瞬间。故摸点和抢点极为重要。

首先让伙伴进攻发拳,我利用步法主动迎进,利用间架去找对方的身体,这时对方如果不采取防护手段,就会被我的力击中,故会撤手拨打我的间架,因为我有三角斜面支撑对方击不到我的要害,当对方拨打我间架之际必形成点力,我利用这时的接触突然改变发力方向击打对手。注意抢点的关键是让对方找我点,而我找对方的身体。这样,我们就会发现上肢与下肢的同动极为重要。"手到脚不到,打人不为妙"是有道理的。如此反复练习,以 10 次为一组,然后总结一组中的成功率。如果达到 80%,证明抢点成功。

系列爆发的训练是双方对搏中的致胜关键,组合拳法的应用是以不同的角度给予对方重击的一种技术手段,我们在格斗中不能追求对方是不堪一击的草人,这样不会对自己有真正的提高。所以要选择水平较高的伙伴进行训练。一般来讲,水平较高的拳手组合拳变化极快和极严密,这时就必须要求习者也同样具备这种能力。习者可与对方互搏,在抢点之际变化发力时,如果出劈拳后身体正处于一种身体的小面 15 度左右,这时不顾及这一拳击中的效果,而应发出劈拳后速把 15 度的面再变成 45 度的斜面,后手崩拳如影随形跟进击打对方胸腹,然后再撕开 45 度变为 15 度再发前手炮拳或圈锤。每一组合至少不能少于三拳,而组合拳的运用是大成拳单操手的有机连点形成的。所以这一时期无论是模拟,还是实战训练,都应把这种技术进行组合训练。上面把组合拳的组合进行有序的安排,以利学者视自身情况借鉴。

1、前手劈拳──→后手崩拳(变面 45 度)──→前手炮拳(变面 15 度)──→后手钻拳(变面 45 度)──→前手劈拳(变面 15 度)

2、前手劈拳──→后手崩拳(变面 45 度)──→前手崩拳(变面 15 度)──→后手炮拳(变面 45 度)──→前手劈拳(变面 15 度)

3、前手钻拳──→前手劈拳(变面 15 度)──→后手剪手(变面 15 度)──→前手剪手(变面 15 度)──→前手炮拳(面不变)

4、前手钻拳——→前手炮拳(变面15度)——→后手炮拳(变成45度)——→前手圈锤(变面15度)——→前面撞手(面不变)

5、双手虎扑——→前手崩拳(变面15度)——→后手钻拳(变面45度)——→前手崩拳(变面15度)后手炮拳

以上组合,可从前至后连接,也可从后至前连接,总之其原则在于45度——→15度,15度——→45度的变面训练,从45度——→15度为前手发力,15度——→45度为后手发力,每组训练应不少于50次,反复练习,待熟练后立即去实战中体会,印证 下自己的爆发功能。

整体和局部是相对的,没有绝对的整体,只有绝对的局部,所以大成拳从一人门到最后的阶段,每一步骤都是为了探求静态的整体劲力或动态的整体劲力,所以各项运动都不能脱离整体运动的原则,象其它运动一样,若想获得成功的自信,你就必须在实践中去失败,从失败中寻找成功的途径! 再列一训练计划表,供学者参考。(见表三)

一周训练计划(一天2小时)			
1天	实搏训练5分4次	发力训练20分	正面桩40分侧面桩各20
2天	推手5分4次	步法20分	正面桩40分侧面桩各20
3天	试力40分	步法60分	大式桩20分
4天	实搏5分4次	操手发力20分	桩法80分
5天	推手5分4次	步法20分	桩法80分
6天	试力40分	桩法60分	大式20分
7天	总结一周效果	针对弱项重点练习100分,站桩20分钟	

(表三)

格斗分为理性和兽性两种形式,理性格斗又分为擂台战和台下切磋。

兽性格斗则是战场厮杀和歹徒决斗两种。擂台战是代表一个团体在一定规则下进行的得分较量,但是由于双方均处在胜败荣辱的竞争中,尽可按规则允许的范围进行有效击打。现代散打的规则虽然很繁杂,但双方毕竟都是在同一规则下进行的,故也可谓平等较量,关键是如何利用规则战胜对方。双方互搏,散打选手突然起鞭腿踢我小腿或头部,我虽戴拳套,但依旧保持间架的三角支撑和斜面力。当对方起腿踢来时我不躲不闪,迅速以步前摧、撞人,注意此时应把膝提起,但不要太高,当落步时应用脚踩在对方中线上或踩在对方支撑脚掌面上。因为这时对方是一腿支撑,重心不稳,当我撞人对方身体之际,其必跌倒。而我如踩对方脚面,因为不穿鞋,对方之脚会在我下踩之际受伤而失去战斗力。再有我也可在前撞时把前脚横过来,蹦其小腿迎面骨或膝盖骨。这样的打法是不在规则限制之内的。但此种技法必须是以步为先,以腿制腿,上肢配合用小臂尺骨作发力点把对手扑倒,如果在踩住对方脚面同时发力则对方倒地必摔得很重。

当对方用侧踹腿踹我胸腹之际,我不能冒然而直上,因为对方之力正是我的重心,即使冲进去也会先挨打,我们要明确对方发力的点是脚面,也就不是一尺的范围,而且腿法发力的最大缺点是起动预兆大,连续性差,所以当对方用脚踹我之际,我速以三角步先斜进,避开对方的脚,然后再调回对方中线直踩其中线,或扑倒对方,或以重拳击对方面部。因为散手技术一般情况下是用拳就不用腿,用腿就不用拳,而大成拳则是一步全身到位,发力不失均整的整体位移。

抱摔是散打得分的主要技术,如果不是规则中有不准击打后脑的限制,那么没有敢去抱对方的

腰而不顾一切地去摔。所以当我们形成搂抱纠缠之际，应利用身体的拧转发力，比如当对方与我抱在一起时，我搂住对方脖子形成点接触，(小臂圈住)，然后迅速后撤一大步发力形成伏虎桩，把对方挂趴下，另外也可形成惊力利用瞬间的爆发震荡其颈部，惊力的利用是连续发力最佳形式，再有抱住对方之际还可以利用螺旋力把对方脖子晃动使其昏迷。如果对方突然矮身抱我之腿欲施摔技，我应突然栽拳击打其面部(虽戴头盔也无所谓，只要不打后脑就行)，也可身体前倾重心下落用双手搂住对方后颈向我膝上撞，(切忌不要提膝。另外，当我每与对方发生纠缠之际，我可抱住对方颈部用臂弯突发圈锤。用臂弯为发力点震其颈部。

针对散打的各种技法我们必须采取相应适合规则而又不犯规的技术与之对抗。我们要能够真正地对之有的放矢，并经常地戴上护具进行实搏。余曾经为探求应对西方格斗之技赴朝阳张彦丰先生处求经，其讲述训练弟子的经验。仅录如下：彦丰先生处有一练散打的学员初来拜访后，彦丰先生令一弟子与之搏，结果其弟子因不适应对方而盲目招架，失去桩架，被对方踢得满脸是血而落败，彦丰遂安排对方食宿，令其一周后再搏，彦丰先生私下把弟子叫来与之共同分析失败的原因，在搏斗中对方起腿踢来时，犯了招架和后退的弊病，从而整体力失效，另外对方拳打脚踢，虚实不定的进攻，使其间架随对方之动而动，从而失去了三角支撑。丢了桩的劲力，发拳也未得机得势，所以彦丰先生针对散打技术授弟子虎扑发力，令其专练，并教导无论对方如何运动，只要一接近，就不躲不闪提膝前撞，扑入对方身体，夺位发力。追上击打。经一周苦练，并进行模拟训练，其弟子再与对方搏斗。对方一动，即前冲发力，撞入对方怀中，并重拳连击。如此反复几次，对方已无战斗能力。倒地不起，遂心悦诚服。一感大成拳技法神妙，二感彦丰先生教学有方，终尽去疑惑，专心求教，苦修大成拳！

台下切磋是印证自己实战水平和检验他人格斗能力的最广泛的手段。如台下切磋一般不附带任何规则和条件。(仅不允许抠眼和击裆)所以交流时可有效发挥自己的水平。应感而发，炸力无断续，足踏猫似距，其所重者主要是技术和精神，技术上由于场地的宽阔一般均以灵活的曲折而进，左右斜行为主。

精神状态是激发力量的无形的神经支配。所以芗斋先生就此专文论述。特摘下供研究的朋友体悟：

态似书生若女郎，伟大犹比楚庄王。一声叱咤风雷响。神情豪放雄且状。遇敌接触似虎狼，举步轻重如履沟壑三千丈，一面鼓一面荡，周身无点不弹簧。齿扣足抓，毛发似金枪，根根无不放光芒。譬水之波浪回旋不已。纵横在汪洋，无形如天地，充实若太仓，悠悠扬扬舒且畅。一经触觉立时即紧张，如同火药爆发状。炸力发出意不亡。无形机变，却又深探暗中藏；闪展进退谨提防，打顾正侧丝豪不须让。势均力敌须看对方。犹如鹰鹘下鸡场，翻江倒海不须忙。单凤朝阳势占强，勾镗刀叉同互上，腿足提缩似螳螂。揣敌力量有方向，察来势之机会，度已身之长短。势如龙狗扭丝缰，谷应山摇一齐撞！

第五章　中华武学之共性探究

探讨中华武学之共性的目的是客观地对中华传统武学做一个全面、系统的分析，从而印证我国古代先哲们的聪明才智，虽然在不同的历史时期里，每一位卓有成就的改革者都有所创造，但没有任何一个不是在继承的基础上而主观臆造出的，所以，我们试图对中国威名显赫的形意、八卦等原传拳法的本质进行理论和实践上探讨，从而求证出大成拳法创立的血脉本质以及对大成拳日后发展中的改革思路，以拓宽中华武学面向世界的多年梦想。谛造出一个具有民族精神和历史责任感的学术团体，培养出"野蛮其体魄、文明其精神"的中华赤子形象，并配合各学术领域中的俊贤之士，一同为中华民族的繁荣、昌盛鞠躬尽瘁，死而后已，以告慰先哲的灵魂和开辟出代代延续的凝重之路！

第一节　形意拳的影响

形意拳是山西姬龙峰夫子以枪为拳的历史产物，其拳势迅猛、刚健，突出整体的直中爆发劲力，素以硬打硬进名震武林，尤其是郭云深大师的易筋、易骨、易髓的三层练法，更为后世奉为经典之论。但是其练习方法因历史的原因而成为难解之谜，难能可贵的是芗斋先生承袭了郭老的真传并延续至今。

易筋之法的训练是站桩求整的相对静止中获取的，在间架配备得当后可以加上双肘向前下方螺旋滚压，使大臂内侧之筋膜绷拉而起（用手触摸即可感知），同时沉肩撑肘，头顶项竖，又可把颈筋绷起，臀部下坐，躯干正直会使脊柱两侧之竖脊肌肉的筋膜上下对拉，涨腕撑指的要领则使小臂内侧、外侧及手背的筋膜绷起，下肢的小腹内掖、胯根内裹可使大腿内侧之筋膜腾起，十趾抓地，双膝撑拔可使小腿及脚面筋膜腾起，这样浑身之膜在肌肉放长运动的牵引下全部处于绷拉状态，由于整体均衡的支撑，关节之间的间隙会加大，从而促进肌肉、筋膜的拉伸长度，使肌肉纤维、筋膜在运动中获得粗壮的成长。芗斋先后早在1926年的遗著《意拳正轨》中提出"筋长力大"的教义，习者可自身检验，如果全身肌肉筋膜均成拉伸状态，可让伙伴用力去拍自己的桩形，其结果是自身如一架弹簧整体均会产生压缩和反弹，而且用力越大，反弹力越强。从而证明出间架配备的质量是否过关，这种感应的初期由于筋膜受力而极其劳累，酸痛难支。但是这一阶段又是最长功夫的阶段，故必须忍耐苦耗，待运动量能够适应后，可任意抱一桩形，让伙伴撞击体会出桩架似铁的感觉，从而深入了肌肉运动的效果。事实上，肌肉的拉伸运动并不能完全使筋膜获得最大的拉伸量，只有骨骼角度支撑达到了最合理的定位，才能使筋膜的拉伸达到极限，而筋膜的极限拉伸又可促使肌肉的纤维获得更大的拉伸长度，故芗斋先生对筋膜挑起之状态谓之"遍体筋撑弹簧似"。

筋膜与肌肉共同放长后，由于人体内的后天残余拙力的作用肌肉的某些部位如三角肌、肱二头肌、胸大肌、斜方肌者会产生一定的僵紧状态，这些部位的肌肉紧张会束缚人体肌肉的长度拉伸，并且极易引起肌肉的紧张和横膈肌的发紧。所以，我们必须认识到，肌肉的放长和筋膜的腾起应该是同步的，因而当筋腾起后，我们要注意检查肌肉纤维是否放松拉长，如果肌肉紧张，应放弃筋膜继续腾起的运动，用意识去导引肌肉的放松，使肌肉不再紧，保持此状态后，再去调筋膜拉伸量与肌肉的拉伸。因为肌肉的放松拉长能使筋膜的弹性加大，否则，虽然筋膜会被腾起，但是缺乏弹性，尤其是关节由于肌肉的紧张会失去枢纽的运转灵活，虽然如此，一些习者仍以此法站桩，较技，但是往往因为抱桩死上，把肌肉、筋膜拉得过死而被灵活的对手击败。这样就失去了芗斋先生所云"如伸缩不

已之弹簧"的本意，当浑身筋膜全部处于绷拉状态后，为了体认在技击中的功能效果，就必须在各种试力中去求得肌肉、筋膜的松紧运动，从松中拉紧，紧中放松的拉长收缩中获得动能及势能的转换，这样通过关节的张缩及骨骼的撑抱进行揉筋训练，目的是体会触觉的感知力和神经系统的判断能力。我们在实践中会遇到各种各样的对手，而且每个对手都有自己独到的风格，所以仅凭借"一桩在手、天下无敌"的主观臆想，势必会在实践中摔跟头。试力是发力和格斗技术的一种手段，也是体会动态平衡的根本所在，我们在一种形式下是否能够保证筋膜、肌肉的弹性放长，收缩也是试力的重要目的。

上肢的筋膜获得弹性收缩后并不能证明我们已达到了易筋的状态，因为下肢的筋膜是否全部被调动起来，利用丁八步是解决不了的，下肢肌肉、骨骼、筋膜均比上肢壮，故必须进行大步的试力训练才能够调动起来，大步试力与小步试力的不同之处在于大步是开胯揉胯训练，小步是掖胯、勒胯训练。我们以伏虎桩站立，前膝前顶、后膝横开并向后拉顶，使胯与双膝在一条直线上，然后，身体后靠下落，使胯低于双膝并极力向地面下坐，一直到无法下落为止。然后以胯催身向前移动，此时切不可把重心提起，最后待胯部移至不能继续运动之际再把重心提至与双膝成一条直线，这种运动的形式是通过胯关节的最大移动来调动下肢筋膜的拉伸极限，从而使下肢筋膜也如上肢一样具备极高的弹性，下肢的筋膜训练意义是为了在实践中格斗步法的迅猛和灵巧，并可以大幅度地增加功力和体能。大家都知道，整体力的释放来源于下肢与地面摩擦的反作用力，如果下肢筋膜拉伸量大，那么在实践中以步过人的能力就会大大增强。芗斋先生之弟子张恩彤先生的下肢拉伸量极大，其大步试力发力可以让臀部擦及地面，而且行动灵活异常，这就是对下肢筋膜拉伸训练获得的生理极限，从而配合上肢做出巨大的弹簧力，(如图大式钩锉试力 144、145、146、147)。

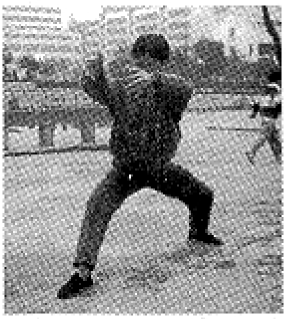


图 144　大式钩锉试力(一)

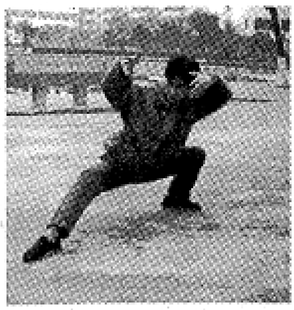


图 145　大式钩锉试力(二)

揉筋之法是易筋的动态形式，发劲、实作则是易筋的具体体认和应用，遍观我国有成就的形意拳名手，通过亲见和参阅留传的遗照，均是通过易筋之法而获得无坚不摧的爆发透力和敦实雄厚的整体劲力。如图易筋状态下的桩形和拳式(如图 148、149)。

易骨之法是继易筋之后由肌肉表层深入骨骼的训练方法。当肌肉的拉伸长度和筋膜的生理放长均已达到生理极限之后，由于人体的构造与脊柱动物并无二致，肌肉就会在放长的拉紧状态下松驰下来，而且由于长期的功法训练和格斗训练，人体的肌肉运动总是随着骨骼螺旋运动的，这种拧转的螺旋形式造就了肌肉与骨骼的摩擦动力，从而使骨骼的运动成为间架支撑，发力击打的主要部分，因为肌肉是骨骼运动的动力源，当肌肉在放长后松驰下来，其对骨骼的制约力相对减小，由于肌

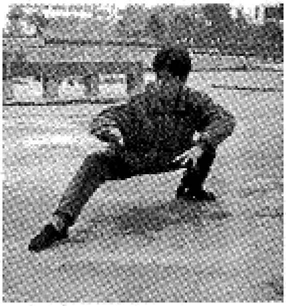


图 146　大式钩锉试力(三)

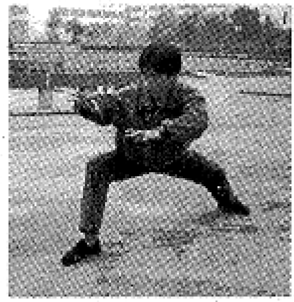


图 147　大式钩锉试力(四)



图 148　易筋状态下的桩形

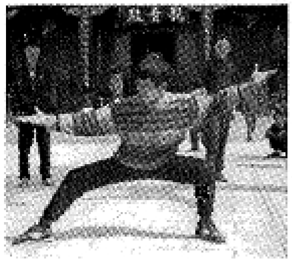


图 149　易筋状态下的拳式

肉的放松，骨骼又是在螺旋中运动的，势必要形成肌肉与骨骼分离的易骨状态，我们可以观察老虎、猫等动物，其运动形式是以关节为枢纽的放置方式趋动骨架一体，而肌肉就象一件衣服挂在身体上的。当我们去摸猫的身体并揉搓时会发现猫的皮肤、肌肉十分松软，可以与骨产生相当的位移，而如果抓住猫的背部并用力打它一下，猫会因疼痛欲逃跑，这时明显的感觉就是猫的骨骼在动，因为它的皮肉是被抓住固定的。

修习易骨之法重在桩法中体认求证，在站桩中各部位调配之后，双膝双肘在保证撑、拔状态下体会小臂如搭在一窗台或栏杆上休息，而肌肉因为不受任何外力保持松的状态，接收地心的引力，同时胸部、腹部、大腿、小腿全部被重力吸引而使肌肉搭在骨头上。但是骨架又必须为了维持桩形而与肌肉下坠形成相反的上拔运动。由此整体的肌肉下坠与骨骼上拔形成相互平均的矛盾力，尤其关键的是利用脊柱向后向上的靠拔来维持间架的支撑与地心重力相抗效果更佳。芗斋先生形容此状态为"玉树挂宝衣"，并在遗作中进一步为"浑身肌肉挂青霜"。

为进一步体会易骨状态的动中模式，可操大式金龟出水试力进行体认。因为金龟出水试力是关节螺旋运动带动躯干的上升下降，故更能明显体会出肌肉与骨骼形成的滚动摩擦力，当双臂高举、身体下落之际，切记不可用力，因为有了关节的极限拉伸量，下落会形成自然状态，当关节旋转之际，身体的起落就会发现肌肉与骨骼的摩擦现象。初习此法可让伙伴先用双手分别置于胸背处并压紧，然后做金龟出水，由于肌肉被固定不动，故做起伏之际这种摩擦感觉就会更加明显。再让

伙拌抓住双臂做，手臂肌肉也会因被固定而形成骨骼的拔动，继而体会大腿、小腿等部位。操习易骨之功法，应分段体认，待其中一段有所体认之后，再找其他部位，值得说明的是，没有身体的根本放松是产生不了脱骨状态的，而站桩试力发力的松沉体现则是易骨的人门基础。（如图大式金龟出水 150、151、152）

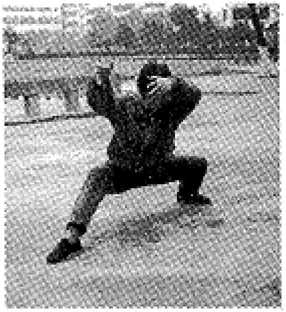


图 150　大式金龟出水试力㈠

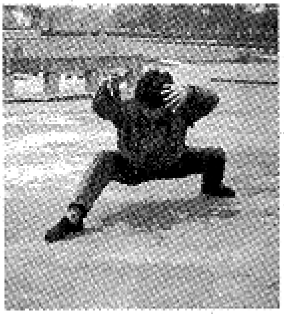


图 151　大式金龟出水试力㈡

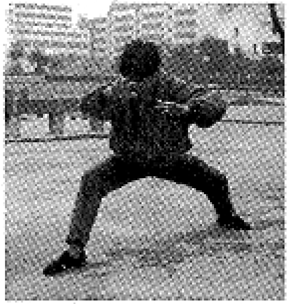


图 152　大式金龟出水试力㈢

长期的易骨训练，可使骨骼密质增厚，骨变粗大而骨面肌肉却松软下垂。其骨小梁根据张力和压力的变化将更加整齐和规律，这是由于骨的新陈代谢加强，骨的血液循环得到改善，从而在形态结构上产生良好的结果。随着形态结构的变化，骨变得更加粗壮和坚固，在抗折、抗弯、抗压偏和抗扭转方面的性能都有明显的提高。原传形意拳法的易骨之法就是形成"用骨头打人"的强劲重效爆发功能，随着骨肉的脱离，骨骼就能够不受肌肉的束缚而形成整体的运动形式。由于骨骼不受肌肉的动力牵引将会主动进行各种动态模式，从而促进骨骼的造血功能和贮藏营养，人体骨骼功能的发达会使人体的生理机能获得极大的改善，就会具备极其良好的精神状态和身体素质，这也是易髓的道理。

原传形意拳法的老三拳：即剪、裹、钻。剪即剪刀之意，意为小臂尺骨之锋棱如刀刃一样锋利。王芗斋先生于此技极为精深，在后来的拳学改革创新中始终以桩形蕴含剪手动作，意在剪割敌手之上肢和躯干，利用螺旋力无形的身体高速旋转催动小臂做渗入骨骼的刮骨力，凡敌一遇小臂接触，必被离心力甩出和遭受切割力的重击而无法再战。当年芗斋先生于上海与一名手试艺，出手即以剪手轻削对方小臂而使对方臂不能抬起达月余，剪手之技法即以双肩、双胯的自转带动手臂向前方做无数个不规则的圆运动。（如图剪手 153）裹法为间架之合抱劲力，意在剪手行进中绞住对手之间架，使其重心受控而不能自己，且裹住越紧越好；钻法是在裹住对方之后中突然起动，裹法又如包裹之意也如鞭炮，越紧起动时爆发状态越佳。钻法之起动如把包裹内的衣服一件一件抖出，"炸力无断续"的系列爆发，剪裹钻老三拳虽然有三种拳势，但动作中却应一气呵成，剪即裹，裹即钻没有丝毫停顿。如图裹劲 154、155，钻劲、剪手为得手之法，无须刻意追求剪割对方小臂，只以自己上体催动小臂向对方重心（躯干）削切即会产生良好的效果。

五形拳法为劈崩钻炮横之五拳，这五拳的确立是历代前贤大量的实战而印证的五种击打方向的拳式变化，如劈拳是从上向下的打法动作，钻拳是从下向上的运动，横拳是左右两侧的发力技巧，而崩拳、炮拳则是直中的发力冲动。我们从三维空间对人体发力方向做出分析，并得出这五个方向的击打路线，就是拳学中的五行劲力，由于接触和击打的部位不同，势必会产生不同的效果，故劈拳似斧，崩拳似箭的形象比喻使人们从直观上即有所体会。至于金木水火土及相生相克的理论套在



图 153　剪　手



图 154　裹　劲



图 155　钻　劲

拳学中是难以实行的，因为郭云深的崩拳无人能破，车毅斋的拘马鞭，宋世荣的蛇形都是如此，毕竟实际搏斗是客观的意识、技术、体能、功力、距离、角度及气候、地势都息息相关的，而主观地把其他学科的特定内含死搬硬套在拳学上是不科学的。

第二节　八卦拳的影响

八卦拳创于何时何地何人至今仍是武林玄案，本文不做探讨，仅就其技术形式加以分析，因为芗斋先生早年结识董海川先生之高足程庭华、刘凤春，对二人推崇倍至，甚至终生难忘，可见二位前辈对芗斋先生的影响之深。因此探讨八卦拳学之原理技术将会对修习大成拳起到促进作用。



图 156　挟马桩

原传八卦拳法的人门之基为夹马桩，其训练原则也是通过间架的定力定型而拉伸人体的筋骨皮及改造内脏系统和呼吸的平稳状态，使周身形成一个整劲后，再求上下肢和腰身各处形成的合力与分力的协调一致。八卦拳对整劲的认识是上肢与背的筋力连结，四肢、躯干、头、颈、整个人体腹背两面各成系统的有张有缩的筋力连结，以及内脏各器官的呼吸配合下与周身筋力张缩的一致运动，(如图夹马桩 156)八卦拳法之桩形注重椭圆形的连接放长，其拳势运动注重走中发力，但任何拳式的相互连接必须是基本拳式的弧线变化，并强调无论身体在任何一个角度都必须保持上体躯干的中正，双掌的弧线内外拧转滚动全由身体高低反侧的运动带动而得故亦如大成拳一样处处是桩与桩的互换。八卦掌运动的原理充分利用了关节为动力枢纽的这一特点，拳式的和步法的运动均由四关节(双肩双胯)的 360 度旋转而得故亦如大成拳配合手臂的螺旋拧转，从而保证劲力直达指梢，碰哪哪就有力的均整状态。芗斋先生对大成拳的创立从根本上吸取了八卦拳的功法，“摇、旋”的训练就是八卦拳的入门之基。通过身与手臂的反称定型，利用关节的功能把身体象砣螺一样转起来，使关节象机轮一样灵活、有力，故“关节若机轮”的明训就是八卦拳的经验之谈。

八卦拳的运动形式是起动游走法，就是通过整体劲力在关节和重力的反作用力下完成的，其步法基本形式是摆扣步，即双足行进中提胯落胯的训练并使身体处于各状态下的间架不失(如图龙形步 157、158、159)。芗斋先生认为，八卦拳的身法、步法极为实用，相对形意拳的直中打法要灵活多变，而且身体的起伏拧转是武林所独有的，故把龙形步纳入大成拳之活步试力之中，只是减少了身

体的起伏幅度。芗斋先生认为随着西方体育的介人，中国武术必须把间架向高提起，不然下肢承受上体的重压不但步法不灵活，而且会被拳击手的居高临下攻击压着打，中国人种的先天素质就不如西方，中国人本来就矮小，若再降低重心更处于劣势。实践证明八卦拳有三盘之法而以下盘最难但下盘若以功法来训练未尝不可，若以技法向当今武林挑战不会乐观。原传八卦对芗斋先生的提示使芗斋先生对原传形意拳法的身体做出了重大的改革，劈崩钻炮横拳的爆发起动不单单局限于整体加惯性的推动式发力，而是以试力为着眼点通过波浪起伏脊柱带动躯干的蠕动式折叠倾压状态涨缩来加大手臂的打击，如劈钻的运动轨迹是身体的波浪起伏叫起对方重心后再发力的面打法，击打时只求正与不正，而不管中与不中的意识，形体的无意识发挥，而崩拳炮拳之栽膀发力也弥补了原传形意拳的单一发力，尤其是芗斋先生对偏拧钩挫惊等技术的探讨充分适应了一些高频率、快节奏的拳法。这些技术形式的配备均由波浪式、偏正式、螺旋式、摇旋式的身体运动带动而起的，从而更加丰富了八卦拳的身无定式的移动空间。芗斋先生曾忆少年时观程庭华先生做拳叹曰：真若神龙游空，百折千回，令人难测其功劲……正是这种深刻地认识使芗斋先生对大成拳强调“进退旋转似猫行”的步法内含，而身法之蛇惊之波浪疾行，白鹤之振翅飘舞，神龙之螺旋起伏及波浪之逆水轻挥等等都表达得淋漓尽致，唯妙唯肖。



图 157　龙形步(一)



图 158　龙形步(二)



图 159　龙形步(三)

八卦原来仅有削、掖、塌三掌，这三掌技术是针对八卦特有的步法及身法设计的，如削掌是在走转中间架不动，拧裆反胯而成横向螺旋发力（如图八卦之削掌 160）。掖掌是在走转中身体突然前撞获得的后手掌根向斜下方压缩发力（如图掖掌 161），塌掌是在身形拧转中突然扭动腰身向对方胸腹的发力轨迹（如图塌掌 162），这三掌均被芗斋先生纳入大成拳之操法中，虽略有变化，但本质相同。八卦拳中之腿法“胸前扣印腿”被芗斋先生通过修正变为穿裆脚。原传八卦之胸前挂印是在转中突然回身提膝，利用胯的催动把脚蹬踹出去，同时身体相应地后仰，与前蹬踹之腿形成互争（如图胸前挂印腿 163），以维持一定支撑的平衡能力。

芗斋先生立足于中华武术的整体观念，通过自身的形意拳技，有目的地对各派拳法均有涉猎，但影响至深的还是八卦拳的功能。尽管这样芗斋先生也并未完全照搬下来，而是利用形意拳的核心内容有机地对其他拳派的技术、功法做一研究，从而应用于适合形意拳间架的发力模式。因为各派虽有相通之处，但如赵道先生所说：“形意拳的缺陷不是八卦拳所能弥补的，同样八卦拳的不足形意拳也无法弥补”。只有认识到这一点，各家拳法才会正视和端正学术的态度，而芗斋先生的伟大贡献就是脱离了盲从而毫无偏见地进行了综合性的发明创造。



图 160　削　掌



图 161　掖　掌



图 162　塌　掌



图 163 胸前挂印腿

第三节　黄慕樵先生的影响

黄慕樵先生安徽淮南人士，为著名的心意拳名家。其于敦煌石窟观摩古代艺术彩绘而模拟出我国古典式舞（健舞）的舞姿。芗斋先生遍游大江南北之际巧遇黄先生，二人精良至见，视为知己。故黄先生把健舞尽授芗斋先生，芗斋先生因自身拳技的高超，对健舞之形态顿有彻悟，结合其回忆我国八卦拳派的中尖人物的作拳风姿，遂融汇拳学之高妙境界与其他艺术的伟大成就是一脉相通的，于是芗斋先生以拳学为主导，在作拳时融入了大量的舞姿，并结合仿生原理而独创拳学之健舞，使得其拳技达到高妙的境界，余曾观数位前辈做健舞示范，并请明示，终于可模仿出部分动作，并初步有所认识健舞的操习乃一种感情的抒发。人与自然相互融合的怡情表演和实作时身法游走，力任自然，轻重缓急，奮弹惊炸的伟大豪情。在数位前辈之中给我印象最为深刻的就是杨鸿尘先生的健舞风姿，其动似缓实急，双臂飘舞，若轻抚婴儿，然着力绵绵中又有锋棱突起，步若狸猫散步，悠然自得，突又如惊蛇突然曲折循行，双目凛凛神光令人不敢正视，实为武学之神髓，故而就健舞诸项做一描述，供大家参阅。

拳学之身法训练以及试力、步法合并操习而得，以体会磨擦转胫、叠错倾压、左右迂回的动态节奏。健舞之法初为怡情表演，实为格斗中游走不定，步无定位，身无定法的内部机能高度协调统一的形式。芗斋先生之健舞以桩功为基础，以意统帅全身，身动如逆水行舟，双掌如船之双桨，飘浮如水上浮萍，运力如春蚕吐丝，柔顺均匀，总之均以试力体认缓缓而行，其速动如毒蛇疾行，迅急如电，其发力如春雷，间架的骨骼支撑永不失，三角力和斜面力，步随身走，身随步行，起拔为神龙振电直飞，下坐如霹雷入地，其原则不外乎以脊柱为主动力旋转，双臂如鼓槌随动，如风中之旗，风不吹，旗难以飘舞，旗之动，为旗杆抖动而起；又如水中之鱼，动之是水，而鱼亦行，水之以急，而鱼可逆水而游。芗斋先生曾以文章专论健舞之要义，并赋诗云："身动挥浪舞，意力水面行。游龙白鹤戏，谈笑似惊蛇。肌肉含动力，神存骨起棱。风云吐华月，豪气贯日虹"。健舞内容主要有四项，一、腾空游龙；二、碧潭挥浪；三、芳草惊蛇；四、松林鹤飘。

一、腾空游龙：以脊柱摇旋带动手臂做螺旋的正反 8 字运动，体先下潜压缩状态，身体如龙潜水底，继之脊柱上拔摇旋而带动双手向上折叠升起，注意双胯不许左右乱摆而应是螺旋形式的腾起，继之再反转脊柱折叠落下，同时动步踩射再拔身形。此双臂的 8 字运动如猫洗脸，以肩旋行起动双臂无论双臂高扬和下落均不能失去桩的支撑和弹性，龙之腾缩为"搜骨之法"，不但精神振奋，而且

气势磅礴，威武雄浑，起时如钻拳纵起身形，落时如劈拳下撤其身，此式在格斗中为乱点。（如图游龙 164、165、166、167、168、169）



图 164　游龙舞(一)



图 165　游龙舞(二)



图 166　游龙舞(三)



图 167　游龙舞(四)



图 168　游龙舞(五)



图 169　游龙舞(六)

二、碧潭挥浪：身体与双臂反称成桩态，如在齐腰深的水中行走，水之阻力与我平衡，我逆水而行，轻挥双臂减小水对身体的阻力，身正体斜，循循而进，突然天气骤变，浪涛袭来，我也随之连动，双臂把浪拨开，躯干上拔，以助双臂挥舞之力量，从而保证自身的重心平衡，挥浪之法，可前后推，可左右推，中线虽有空隙，但双臂张开应为合力，故应注重两臂之间的弹性收缩之力，以随时向中线击打发出合力的重拳。（如图挥浪 170、171、172、173、174、175）

三、芳草惊蛇：绿草青青，漫步闲游，我突遇变故受惊而疾驰，似惊蛇而曲折行进，后退，左右疾闪，调动身体两面，前手如蛇头永远护住中线而不动，后手如揽蛇尾随前肩旋转而成横向支撑，不失三角支撑，身体以躯干螺旋而动起落均为脊柱牵引，其意识状态是以惊、疾之迅猛步法突然起动，向对方进攻，由于路线的弯曲，敌一般无法辩别我的进攻路线而盲然失措。我抓住时机奋勇而上，施以重拳，（如图惊蛇 176、177、178、179、180）

四、松林鹤飘：身如鹤身，双臂如鹤翅在苍松翠柏之间悠然闲适，兴趣所致振动双翼，飘舞身体，时迈腿而行，鹤立浅水之中，时振翅欲飞，翩翩而疾行，时而蹬足射腿，点踢敌裆，总之应有敌意，且双手及身体均有空气阻力之感，相吸相斥（如图白鹤 181、182、183、184、185、186）



图 170　挥浪舞(一)



图 171　挥浪舞(二)



图 172　挥浪舞(三)



图 173　挥浪舞(四)



图 174　挥浪舞(五)



图 175　挥浪舞(六)



图 176　惊蛇(一)



图 177　惊蛇(二)



图 178　惊蛇(三)



图 179　惊蛇(四)



图 180　惊蛇(五)

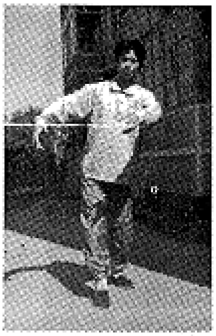


图 181　白鹤(一)



图 182　白鹤(二)



图 183　白鹤(三)



图 184　白鹤(四)



图 185　白鹤(五)



图 186　白鹤(六)

第六章　拳学答疑

一问：今人修习芗翁武学因何进境缓慢，请先生释疑？

答：王芗斋先生之大拳法为中华武林之实战武学，观芗斋先生之技艺成就和思想、境界，整个历史长河中也是寥寥无几而已，故欲真正掌握芗翁武学之实战威力，应首先从芗翁遗留的功法入手，这是唯一途径，惜今日之大成功法因失去芗翁原传之内容，故今人学习进步缓慢，很多人因爱此道难以割舍，但"习之无味，弃之可惜"的彷徨心态，导致大成拳后继乏人，因连功法之正误尚难以区分，又何谈进步！

二问：先生所言令人不解，纵观当代芗翁传人所授之功法大同小异难道他们都在误传吗？

答：这个问题比较尖锐，我虽不敢说当代大成拳传人在集体行骗，但至少现在流传的功法缺少芗翁所习的早期核心内容，大成拳形成及命名于四十年代，而芗翁授艺却早在二十年代，这一时期芗翁之拳法称为"意拳"，其门下成名的弟子众多，均为当时的实战高手，如赵道新、张恩彤、韩星桥、韩星垣、张长信、卜恩富等等，此时期芗斋先生所授之功法内容也是以桩法求力为主，但他对桩法的传授是以抻筋拔骨的"老牛筋"练法为主，六面混圆力均以筋骨之同步互争，形成三维六点定向支撑的整体构架，故摸得着、看得见，训练效果也极为明显，而四十年代芗斋先生定居北京后所传的桩法是以松中求力的训练为主，故效果反而不如二十年代所授之效果明显！

三问：先生所言不对，照你所说芗斋先生创立大成拳难道是一个退步吗？

答：不是这样，芗斋先生四十年代的拳技水平和造诣绝对要强于二十年代，但这是他个人成就的升华，也就是说此时芗斋先生通过几十年的修习已步入了拳学中的最高境界。他对早期抻筋拔骨的理解已上升至"松中求紧"的返朴归真境界，包括他本人的肌肉、骨骼形态由于生理的前期改造已经获得了生理的极限发展，故无论站桩、试力、发力乃至格斗等都不存在任何紧张的感觉，因此，他提出"松"是拳学中最高的境界，但此时的松绝对不同于现在大家修习的松。当时芗斋先生倾全力传授北京的弟子，但结果却是进步缓慢，因为这些门下根本无法接受此时芗斋先生的理论和功法，故芗斋先生因授拳不利，急召早期弟子韩星桥、韩星垣从上海来京代师授艺，为北京的弟子补上了早期所传的重要功法，实质就是筋骨的训练方法具备了筋骨之功能，以姚宗勋为代表的北京弟子在技艺上突飞猛进，因为有了早期功法的基础，再经芗斋先生点拨、调教，他们才对原来难以理解的东西有了新的认识，这种以老代新的方法同时也使不同时期弟子都基本全面地掌握芗翁的拳法原貌。由此可见，任何事物的进步和发展都须循序渐进、一步一步迈进，否则无法成功！

四问：先生所言有理，但是"抻筋拔骨"的练法极其劳累，这岂不与舒适得力相违背吗？

答：当代拳界的误区就在于此。追求任何一门学术，若想成功都必须付出血汗，遥想芗斋先生少年时期即被郭云深夫子逼着站桩，先不论时间之长短，单就汗渍浸湿鞋面这一点就足见运动量之大，而今人站桩，全身放松，悠哉悠哉！二十个小时也未必会出多少汗，所以习拳的本身就是苦中求乐，至于舒适得力，实质是抻筋拔骨的运动中加强了人体肌肉、骨骼的运动及支撑能力，在一定的形态下产生了不同角度的静力和功力定型，使筋骨相互连通，形成得力之由，再由于肌肉、筋骨的相互牵引和舒张拉抻，加快了血液的流通速度，使心肺功能就获得改善，所以虽劳累但精神旺盛。精神足则全身得力，故舒适不同于舒服，如果以放松、舒服来衡量拳学的标准，那么躺在床上最放松、最舒服，难道大成拳高手都是这样练出功夫的吗？显然不是，目前的传袭因片面地理解而失去了具体的应用意义，现实告诉我们若想练出好功夫，就必须吃苦受累，世界上绝不会有天上掉馅饼的美事！

五问：站桩与试力的关系现在说法不一，敢问先生如何理解？

答：大成拳最基本、最重要的功法就是站桩和试力（包括步法）。初学者及有成就者均应在此二项上痛下苦功，站桩的效果不在时间的长短，而在单位时间内达到的质量标准，抻筋拔骨之内容纳人桩法求力之中，效果极为明显，但运动量极大，故应几分钟几分钟练，否则间架便会发生形变，形若变则意全无，根本不会产生整体劲力。随着训练的深人和体能的逐步增强再延长一次性站桩的时间来强化间架配备的劲力，一般一周即可初步桩法的劲力模式，同时应把试力的外形学会。随着桩法劲的逐步均整，试力的外形中就会自然地把整体劲力纳人其中体会，如此站桩、试力；试力、站桩反复操练，目的就是在动态中把桩的整劲体现出来，因为站桩只是静态的一个整劲，试力则是动态中的求整，相比之下，试力更难，多练试力是为了熟悉桩法在动态中的运动轨迹，轨迹若正确，也就符合了静态、动态的要领，所以他们同步训练最佳，不分先后！若想在短时间内练出好的效果就不应被功法表面的程序所束缚，应灵活掌握。所以前辈说，发力不好问试力，试力不好问站桩。本身它们是一个东西的不同表现形式，故站桩、试力无所谓先后，也不分轻重，有人练了几个月的桩，甚至几年的桩才练试力，实际是在浪费时间，自我消磨，要知站桩不是目的而是一种手段罢了。

六问：有的人平时练功是站桩、试力、发力，但为什么一进人格斗就成了拳击、散打？

答：这是一个比较普遍的现象，说句实在话，这是因为这些人还不明白大成拳的整体劲力的运动规律和格斗方法。尽管他们自己不承认，但事实就是如此，如果一进行格斗交流就成了拳击、散打，那么还用站桩、试力吗？大成拳之发力、格斗全是桩的变化及应用，其本身的整体劲力和技术特色不要说内行，就是外行也看得出来。现在不少人尽管也会站桩、试力、发力，但因缺乏之内在的劲力而在格斗中无法应用，所以在格斗中就暴露出来，大成拳无论是在训练方法及动态位移均与拳击、散打存在明显差异，其风格体现更是迥然不同，在技术处理上大成拳不完全是以功力赢人的硬打硬拼，而是通过最科学的接点、空点、螺旋点的控制抑住对手后，再施以发力击打，所以双臂、双手都是同步并且互逆的争拉撕扯，拳不空发，力不出回，指过留痕，一拳多力，绝无多余之消耗，故大成拳格斗形态为一击必杀的打击力，一击必出的崩弹力，一触即发的惊抖力！

七问：先生能否对大成拳格斗原则进一步阐述？

答：修习大成拳法，首重实力训练即必须让自己的混圆整体劲力上身，然后再从格斗中体认整体劲力的释放功能。整体劲力的释放不应存在单一的硬打蛮干，真正的大成高手不但功力深厚，格斗技术也极为精湛、巧妙，换言之，就是整体劲力在各种外形的变化中均不失此力，变成一个活动的桩。在格斗中，大成拳之原则是前手打人，后手用力；后手打人，前手用力，即在发拳之即，总有一只手是破坏，并且控制对手与发拳击打之手形成对拉的矛盾互争，这样在相互的接触中对手欲进不能，欲退不能，所以这就产生了大成拳一击必杀，一击必中的格斗效果，这本身就是控人功夫，如果控制不住对手，你的发拳力度不可能全部作用到对方身体而威力大减，甚至你的沉重发力只能在对方的变化和抵抗力中产生自我能量消耗，所谓“重拳容易得势难”，关键是得势，如果在格斗中把对方从动态变成静态，那么，你就会感受到大成拳的实战威力是多么的骇人。所以芗斋先生称之为“点力的松紧变化”，在相互的接触中你是否能够把对方的来力吃掉，同时再还给对方一个甚至几个爆发，所以大成拳之格斗原则则无非是发先制人和后发先至两种而已！

八问：现在有人认为推手无用，在实战中应用不上，不知先生如何理解？

答：推手之训练是为了寻求在相互接触中感知，辩识对方劲力的一种有效方法，也即为“点力的松紧感应”，可以这样说，实战中的相互接触是频繁的，这本身就属于推手搭点的范围，关键是在搭点之后应如何变化才是推手乃至实战的真义，现在人练推手脱离实战状态，松松垮垮甚至闭上眼睛瞎转圈，能练出什么实战反应，所以推手是在相对实战速度较慢的状态下感知，破坏对方的来力而进行有效的进攻。至于说推手在实战中无法应用，我本人甚不理解事实上站桩、试力、发力在真正

的实战中均无法应用，难道我们都能否定吗？对方与你进行实战交流，你却用推手之法与之对抗，试想从速度之转换上你就处于被动，又怎能获胜，所以实战就是推手功夫的高速变化，利用松紧的快速频率相互撕扯，应用勾挂、搬按、撑拧、兜滚等力破坏对方的来力，同时进行有效地回击；故芗斋先生早有明训：离于推手，小成拳法；执于推手，操拳必败！

九问：我的老师告诉我只要桩有了，什么都有，但我至今实战能力并不强，不知为何？

答：此问实代表一种普遍现象，当代拳界在教学上由于偏重于说教而导致功法与打法的严重脱节，事实上站桩、试力、发力均不能直接应用于实战，他们只是向实战过渡的一种训练方法及手段，应该说不具备整体劲力根本就在实战中发挥不出大成拳的威猛爆发功能，但具备了整体劲力而不经过实战的考核同样丧失了格斗的威力，所以功法与打法相互溶和训练是最见效的方法。桩怎样才算站对？试力怎样在实战中体现？实践中一切虚假的东西都将被无情地击碎，故动态之学问远远超越静态，因此用实践来检验基本功法的正误最有说服力。如果仅执着站桩的训练而抱着实战的幻想无异于在陆地上学游泳一般。拳击、散打之速效就在于它的训练是建立在互搏的基础上的，大成拳本身就是实战拳法，故其实战训练决不会比站桩少。功夫是打出来的，不是自己练出来的，不经过实战或极少实战永远成不了格斗能手。赵道先生的三十年代即提出训练→刺激→再训练→再刺激把功法和打法结合一处，反复锤炼而效果显著，而今天的习者，只求练功，远离实战，本身就对大成拳产生了误解，奉劝学者诸君，实战不是拳法修习的最后一课，而是把它直接渗透在你平时练功甚至一举一动中。桩有了未必会试力，试力有了未必会发力，每一步骤如果不苦练却总在一个桩法上瞎转悠，那么你只能随着时间的消逝而消耗掉宝贵的青春和热血，直至一无所成，想想我们所敬仰的先辈，看看他们所走的道路是怎样的，我们是否与他们一致？

十问：现在有人提出用"目击"即可把对方打败，不知大成拳有无此功夫？

答：所谓"目击"是拳学造诣精深后，精神气质的自然流露，即目光威严、庄重如猛虎之怒目，雄鹰之锐眼，与人交手使对方不敢正视，如此敌必心怯胆寒，出拳发腿有所顾及，怎能不败，这在大成拳中称之为"气势袭人"，所以有些具备拳学修为的人不用比试，一见对方之目光、神态便知不敌，又何须交手受辱。但是目击对那些无知的亡命之徒未必会起作用，试看芗斋先生一生交手无数，有知深浅者与芗翁对阵便拱手认输，而有些人则不顾一切亡命而上，被芗斋先生崩弹出去后，才彻底认输，姚宗勋先生等同门四十年代奋斗北京流氓"三十六友""一百单八将"时靠的不是目击，而是沉重的拳头；所以单存追求"目击"者不如认真练好本领，使自身具备整体的爆发功能在实战中大显身手，况且"目光之威猛不是做面部表情的抽动肌肉，更不是拧眉瞪眼的吓唬人，大成拳之目光威猛、严毒是练出一身堂堂正气、清逸大勇的凛凛神威，这才是中华武学的本质，大成拳格斗之凶狠是建立在自身实力基础上的技艺发挥，决不是心存歹毒的下三流手段。

十一问：什么是大成拳的小乘、中乘、上乘？

答：操习大成拳法存在拳技水平的高低问题，相对于中乘阶段，小乘拳技便不如中乘的功法，打法更趋于整体运动。如以桩法而言，小乘之桩法各部之要领就没有中乘桩法精确，因为精确度的差异，在格斗中小乘的技击劲力便不如中乘阶段，渗透性强，打击效果也要差一些。而中乘之技艺无论以功法及打法的精确程度都不如上乘的水平，尽管他们所操习的功法、打法相同，但因存在一个层次的问题，所反映出来的实战效果也不相同，做为初学者而言，切忌好高骛远，应求小乘之功法和打法，等此阶段完备后再继续深入，如此才有所成就。否则盲目推崇上乘之技，而本身又不具备那个条件，只能劳而不获，故小乘、中乘、上乘实质就是初级、中级、高级的另一种说法！

十二问：当代大成拳名家很多都是大胖子，我不明白修练拳法何以使人坠肉横生？

答：此问实点中当代之大成拳法失真的要害。芗斋先生之拳学有三个阶段，一为早期的形意拳

法，是芗斋先生武学成就的奠基之本；二为形意拳的间架变革，此为二十年代芗斋先生提出的"筋长力大，骨重筋灵"的筋骨训练；三为四十年代大成拳创立后的"松中求力"之法，所以欲真正把握大成拳实质，应返回头来学初步，先建立肌肉、骨骼抻拉模式，待此步完成后，才能体会出松中求力的状态，而今人之修习因缺少筋骨的训练直接进入放松的训练，故肌肉在未拉长状态下就放松使肌肉缺少筋骨的训练直接进入放松的训练，故肌肉在未拉长状态下就放松使肌肉弹性伸缩能力降低，骨骼因肌肉弹性不足而支撑能力也差，因为筋骨没有合理地运动，肌肉在放松状态下产生松懈，这种养大于练的功法，因运动量极小而使人极易发胖，尤其是向后仰靠的放松把肚子的脂肪堆积起来，这也是当代大成名家抗打的原因。所以这些名家在较艺时也很厉害，但不要忘记他们的体重已远远超出了对手，他们所凭借的就是体重打人而已。我们可以审阅一下芗斋先生及早期弟子的拳照，没有一个体态臃肿、步履蹒跚的胖子，其原因就是他们的筋骨获得了合理的锻炼，而且从发力的效果上看，筋骨发力渗透性、摧毁性极大，而胖子们则只能玩那些不伤人筋骨的发放技巧。如果有一天让这些体态臃肿的名家们上擂比武，而且都在一个级别上较量，我想体能是他们最难过的关，中华武术擂台上将会出现一批气喘吁吁的名家。我们后人向他们学什么，是增肥方法还是减肥方法？

十三问：我对大成拳发人于丈外功夫十分佩服，请问先生几年能练出来？

答："发人于丈外"的过份渲染是大成拳发展至今形成的一个误区。所谓"发人于丈外"，如果只建立在体会对方的发力效果上根本用不着几日的训练就可以做到，但是这种看似威猛的运动实际在真正的格斗中根本派不上用场。大成拳的发力是建立在双方格斗中彼此在速劲位移的条件下形成力的瞬间释放，这种发力不但具有极强的穿透性能，而且具有实战价值。王芗斋先生之格斗经历是在接触中把对手弹飞出去，但这种弹出去的效果不仅仅是让对方产生了位移，更重要的是在弹飞后致使对手昏迷不醒，如果没有真实的拳劲和深厚的功力，即使能把对手发出丈外，但绝不会重创对手，赵道新先生称之为"不伤人筋骨的弹射术"。实践证明，当代拳技的格斗，胜利标准是以是否失去战斗力来判别，奉劝喜爱大成拳的朋友不要以自己能把对手放出丈外为荣耀，这仅仅是低效的惯性冲击结果，真实的拳劲来源于整体间架形成的筋骨收放，通过功力加速度和刚体的猛烈接触，摧毁对手的身体结构，使之功能在一定时间内全部丧失，这才是大成拳正确的追求途径！

十四问：请问先生在训练时如何把握"意念活动"？

答：遍察芗翁武学作品，从无"意念"二字，而是"意感"的定义。所谓"意感"就是人体神经系统对形体动作的支配，体察并回收大脑的知觉能力。现在人们为了练穿透力，意念每出一拳就把远处的墙、树击毁，实际上这是一种精神的自我麻醉，真正的穿透力训练，是通过精神的放纵、刺激起肌体的兴奋作功，使肌体在运动中产生最大的打击能力，这一点完全取决于你的形体是否获得了真实有效的生理改造。如果形体的锻炼没有真正获得变化，那么这时的"意"就是虚幻的。故拳法中修习应从形体训练入手，进行间架配备的质量考核，待形体间架获得了达标，再利用"意感"的精神刺激来提高形体的发力冲动，此为形与意合，意到力到，故芗斋先生早期称之为"意拳"就是提出以意统领全身之根本原则，形是基础，意是升华。谈及此，我个人认为形意并重更能反应出芗翁之拳法本质，如虎扑之技，首先必须具备恶虎扑食的纵扑功架。如果你的意是虎扑，而形却是猴的动作，那么你根本发不出老虎的威猛冲击力，也发不出猴子灵活的劲力，故形与意必须有机结合，不可偏废，形是什么意是什么，意是什么形就必须体现出来，故形意不分，形意相合为主要之论。

十五问：古人常喜在坟地里练功以增胆量，先生对此有何评论？

答：心里素质的提高来源于自身实力的提高。所谓"艺高人胆大，胆大艺更高"，但刻意地选择在坟地里练功实在是不可取，从科学角度分析，坟地是埋葬尸骨之极阴之地，空气污浊不堪，最不利于人体的吐故纳新。试想拳学修炼首重人体呼吸系统的平衡，呼吸若不畅通，人的情绪就极易波

动，神智自然就不清醒，对练功之效果将无从谈起，近期有一外地求学者来我处求艺，其因追求武道远赴甘肃酒泉，结果是神智大异于常人，目光朦胧散乱，语言偏激无常，听其经历及在坟场修炼产生种种幻觉使人毛骨悚然，故修习拳法之人则应避之。芗斋之拳法精神，胆量乃豪气放纵之大无畏的英雄气概，堂堂正正，清逸大勇，所以拳学之修习是修正人心，使精神面貌和身体能量向极限发挥，而绝不是卑劣、歹毒的神经变态。目前中国实战拳法步入了一个误区，就是不择手段击败对手，整残整死对手，以胜利做为唯一标准，这一点就不是探求学术者的真正目的。王芗斋先生在日本侵华时期以堂堂正正的中华武术战败了多位日本拳学高手，得到了失败者的尊敬。如果王芗斋先生采取的是一些不正当的手段战败对手，那么他就一定会遭到失败者的严厉报复，这一点修习大成拳者应该认识到，胜负是对学术的比较，而不仅仅是谁比谁狠毒，谁比谁野蛮、胆大。因此，欲提高胆量除了实战外，还可以选择景观壮丽或地势险峻的自然界中放纵精神，如高山之颠、大海之边、庙宇之间，使自身与自然界相融合，这样的效果会更佳，故在坟地里练功有违生理，希谨慎之！

十六问：先生对试力之训练有何独到见解，试力这种极缓慢的运动在格斗中是否具备真实的效果？

答：试力之训练是芗斋先生对中华武学的重要贡献之一。谈及试力，首先要明确站桩的功能，站桩就是要在相对静态中建立的稳定的间架构架，形成混圆整体劲力的基本模式，试力则是把这个不能动的混圆整体通过整体形式的运动轨迹使之动起来，故试力是站桩的空间延伸，整体运动不同于其他运动形式，因为整体运动产生的最后结果必须是整体状态，所以如何保持这个整体在运动中还是整体结构就成了试力的关键。试力的运动形态是把站桩的混圆力通过四肢和躯干的变化，利用肌肉的收放，关节的动转使混圆力在空间形成椭圆、立圆、斜圆、横圆等形式，这些形式的变化就产生了实战中具体的打法动作，如劈、崩、钻、炮、横等一切技术手段均由试力演化而出。至于缓慢运动的方式是因为细微的运动才能产生意感的细致知觉能力，如体会运动中的空气阻力与我间架运动形成的摩擦，整体的运动状态是摩擦阻力与我间架的用力之和为零，这样才能保证在运动中整体的状态。“出手如钢锉、回手似钩竿”的正确含义是当外界阻力大于我自身的最大支撑用力时，就可以利用旋转的运动来减小阻力，这样在格斗中就不会因为对方的力大而吃亏，其原理为：当对手压力大于我的支持能力时，我支持点处产生力的摆动，使我的支持点由一个点变化成一条线来平衡对方的压力，因为螺旋摆动可以破坏对手压力的方向，故结果一定是对手之压力被动的支撑力，试力是对具体的拳学劲力在格斗中的应用方法，其与格斗并无不同，只是存在缓急之分，而试力之初应以慢为主，但操习精熟后，就应以快为主，而快实质就是发力，故试力之修为将直接影响发力的效果！

十七问：大成拳技击何以足求进攻，不讲防守，这岂不成了蛮干吗？

答：大成拳技击手段是建立在以桩法为核心的整体劲力的释放，由于技击桩法本身的结构形态完全可以使对手的正面、侧面进攻无效，所以在格斗中大成拳没有必要再去刻意地进行防护对手，这就好比你身穿盔甲与人格斗，何惧对方拳脚。如果形成防守，你这身盔甲不但丧失了保护的作用，还成了你运动不灵活的包袱。大成拳格斗处处主动进攻的原因是整体力的一旦起动，就会象无人能拦的惊马，横冲直撞，所向披靡，这也是原传形意拳法中“硬打硬进无遮拦”的要害，至于防守的动作，实际在主动进攻中已经形成，一般的拳术往往是防守后再反击，高明的拳技也是阻截还击，闪让还击，大成拳则是在阻截中吃掉对方的来力，根本不允许对方变化，吃劲就是在接触的瞬间牢牢地控制住对手的进攻发力，使之不可能发出第二拳或腿，并且在吃掉对方的同一时间给予对方重击，这即是“打即是顾，顾即是打”的要义。当然针对各种不同形式的格斗技术应采取不同形式时格斗手段，但其原则始终是围绕“矛盾的对立统一”展开的。

十八问：世界搏坛最重腿法击打，且威力极大，大成拳对腿法涉及较少，不知是否应有所借鉴？

答：当代以腿法为主的格斗拳技以韩国的跆拳道、日本的空手道、泰国拳及中国散打最具代表性，但是这些拳技的训练方法和技术形式基本是一脉相承，所以在这些拳技的相互印证中往往是拳来腿往，火爆异常，但是在众多的腿技中真正派上用场的不过是下盘正踢、中盘侧踹、上盘鞭腿三种。大成拳认为：整体运动状态下的腿法发力不能把下肢抬的过高，这将影响到人体重心平衡问题。实践证明：一个人在失去重心的状态下不要说整体发力，就是局部发力也难以应用，故大成拳把腿法揉进了步法之中，即行步就是腿，正踢、横踩、竖勾均无不可，接触就形成弹抖踩踏，对方让过就顺势落成步法，根本不存在单独的踢击，另以格斗本身的特性而言，拳脚并用是最实效的技术，而现代搏击尚停留在拳腿的相互补充，即近距离用拳，远距离用腿，贴身用摔。大成拳则属于立体全方位的击打手段，在一个发力中包含头撞、身砸、拳打、脚踢、步过等打击形式，故从大成拳角度分析，腿技不过是拳学中一个局部现象而已，它的应用也仅仅是在相同的搏击方式中形成威力，如果这些腿技与练大成拳有素者对抗，肯定会讨不到任何便宜！

十九问：大成拳是实战拳法，但不知是否适于街头打斗？

答：街头打斗是一种不择手段的性命相搏。它主张的是干掉对手，毫无规则，这在大成拳中实在是不足可取，但做为实战拳法，大成拳适应在任何情况下的徒手，器械厮杀。目前社会环境会出现侵犯人身权益的争斗，为了保护自己的合法利益，通过修习大成拳法只能使你获得生存的权利，在你忘我的拼杀中，你会充满自信地让歹徒横躺竖卧。大成拳在某一阶段曾被某些武林人士贬低为"流氓拳法"，就是因为她的实践性和实践打斗中的残酷性，如果不从拳学角度衡量，大成拳绝对堪称为"一击必杀"术。首先是精神的放纵如野兽，正符合街头打斗的亡命精神；其次是通过训练形成的整体爆发力绝对要大于那些挥舞四肢的局部接触；再次是步法之游移动转极快，在群战中是跑起来打，绝不会被对手围攻住，以上三点足以证明大成拳的技击作用。当然大成拳也不是万能之术，这需要客观情况客观对待，但起码不会让你因歹徒的围攻而跪地求饶，如你心虚胆寒不敢出手，那只怪你自己无能，而不是大成拳不行。

二十问：先生对大成拳的未来发展前景做何感想？

答：我本为武林末学，在当代拳界论资排辈的现状中，我实在算不了什么人物，但是，芗斋先生的拳技及其传承下来的功法绝不能失传，我有幸获得了一些本质上的东西，并不想供自己玩乐，希望与我有缘之人能把这门技艺同共继承，共同发扬。我不求谁人能认同我的做法，总之，一种良心的驱使让我走上了这条不归路。对未来的憧憬，我不敢去奢求过多，但我相信，在曲折的人生之路中，一定会有越来越多的人陪我同行，他们才是我最大的收获和财富。有了这些人的共同奋斗，我将不会孤单寂寞。目前，我要作的是把芗斋真传拳法奉献给大家，让大家学有所得，练就一身过硬的本领，多年以后，我也将垂垂老矣，但回首人生，我所经过的路，我所做的事，必将在这纷杂的武林中存留鲜红的印记，在武林的史册中，也许会为我留下浓重的一笔。每个人都希望自己会有一个光彩的人生，怎样书写它，靠我们自己奋斗！至今，我不知自己究竟是个什么角色？有的人说我是个叛逆，有的人说我是个小人，有的人说我欺师灭祖，有的人说我卖友求荣，有的人说我技艺不精，有的人说我误传后学，想一想、问一问，我是谁？我在做什么？我会得到什么？没有答案，也许未来会有，但不是现在，也许未来也找不到答案，但现在我已经做了，是非对错谁能说清，这可能就是我一直参不透禅机的原因吧！

二十一问：先生之言令人感慨，想先生一定是有很大的心理压力，但不知压力从何而来？

答：我之压力来源于我自身，在武林中闯荡，我本想以自己之难得技艺传承后学，获得一个良好的形象和威望，但现实的残酷把我推到了一条荆棘之路，这其中的辛酸和痛苦让我徘徊了很多年，

甚至曾经放弃，可惜我做不到，我此生注定与武林有缘，与芗翁拳法有缘，无论怎样我不会让千百万学子再复蹈我曲折之路。这些学子构筑起中华武林未来的脊梁，是他们给了我创业的勇气和信心，但我时时思念栽培我的恩师杨鸿尘先生，人不能忘本，这是做人最起码的良知。如今，我却远离了他，想起来让我心痛，我只有把这份自责存在心里，希望有一天，我能够再次与他相聚，共叙我们那难以表达的师生之情。而现在，我必须走我自己的路，让他相信他的门下并未倦缩在他的翅膀下温暖发育，而是在尚未成熟之际就勇敢地接受风雨雷电的洗礼，铸就起钢铁般的意志和脊梁！

二十二问：先生如此为人，日后必将宏图大展，事业成功？

答：成功是没有标准的，一个人于一项事业是没有尽头的。我本人具备什么样的能力我自己最清楚，所以，我不愿空喊口号来博得满堂喝彩，关键是我们该做什么，假使日后有一位出类拔粹的人物站出来且让我信服，我必将追随之，惜至今出现的代表人物让我一访均为徒具虚名。目前，我只有自己挑起这个重担，并尽我全力使之向前推进，传承芗翁拳法真髓不是我个人之事，但现在的传人们除了开武馆捞些钱外，根本不顾学者的进步，这种不负责的教学的态度和教学方法怎能培养出后备人才。尽管我现在的经济实力还不强，但在日后的发展壮大中，我努力在教学中挑选出一批年青有为之士，形成专业化队伍，代表我们这个群体，代表具有民族特征的武术打法与世界搏击项目抗争，尽管这个路程极其漫长，但我相信这一天一定会到来。因此，我要牢牢把握住我的每一分钟，紧紧抓住每一次机会。人生短短几十载，青春热血不过十几年，活着就要象个人，死了也应象个鬼，人不人鬼不鬼地活着，不如投胎变个畜生溜洞。所以，不管我现在的心态如何，在干事业上一定是全力以赴，百折不挠，我相信勇猛方能精进！

二十三问：先生所言抻筋拔骨为芗翁武学之核心，但不知有何凭据？

答：芗翁之拳法早期称之为"意拳"，其在论著《意拳正轨》中即提出"筋长力大，骨重筋灵"，遍观其整篇所述，皆为筋骨之练法。再则，芗翁幼年从郭公云深夫子习拳，每日站桩训练要以汗渍湿到鞋面方可，足见其运动量之大，决非现在流传之松，而一个不足 10 岁的孩童思想尚未形成，决不可能有何意念活动，所以"松中求力，意感假借"是芗斋先生功至大成后的切身感受，但不等于他不是从初级开始入手的。1935 年，芗翁携弟子韩星樵、张长信、张恩彤等弟子回归故里为郭老立碑，并进行集训，当时的情况是这几位成就颇高的实战高手因不堪站桩时周身酸痛的煎熬而欲离去，足见现在之流传桩法已失去早期或芗翁所习之内容。因为核心东西不付存在，大成拳至今已出现"二世而亡"的普遍局面，上述所论不用我说，大家自可衡量。至于我极力强调筋骨之训练，是因为大量实践证明，合理地运动筋骨求力，数月即可，根本不用几年甚至十几年，我想说，任何一门学术都有极其严格的程序，大成拳不是在舒舒服服中练出来的，那些枉图在美好希望而不付诸行动即获成功者，永远不会寻求到自我。

二十四问：先生之技艺得自杨鸿尘先生亲受，但不知还受益于何人？

答：我之技艺来源于杨鸿尘先生的无私栽培，历经近 10 载而获益匪浅，其间也曾拜识过一些名流正统人物，并得卢氏结构创始人正文先生及其夫人孙洁女士的指教，这些人使我终生难忘。但说句良心话，让我对芗翁武道真正重新认识的却是我的几位学生。1996 年冬季，我赴川教学，得遇张晓先生，其从我学拳几日，因对我为人的赞赏和实力的佳许，遂把其对芗翁武学的认识与我交换意见，因其是研究哲学及专业力学的大学生，故其所论让我从内心产生了极大的震动，经过我的演示操作，张晓先生遂用力学原理加以分析，并阐述其理，结果全部印证了芗斋之《拳道中枢》的内容，让我这个纠纠武夫体会到了科学的价值，也因此改变了我习武的授拳的盲目性。故近年来，我自修了许多关于科学方面的书籍，从中对芗翁之拳法的严肃性和科学价值有了新的认识，也使我对芗斋先生武学训练体系有了明确的目标，其后我赴四川绵阳学生李志军先生处授拳，其是搞磁卡电话工作的，其夫人在医院工作，故我们一起对张晓先生的理论做了进一步的归结。通过力学、生理学、医

学、结构学等专业知识加以探讨，印证了我们的技艺的确符合人体的生理运动机能，故在良师的栽培和益友的协助下，使我这个武林末学终于有能力呈献武林，并坚信应用这些学术的破译，能够使芗翁拳学之真髓以科学轨道走出传统虚幻的误区。

二十五问：先生教学方法视之直观速效，但不知是否培养出技艺高超的人物？

答：我自习武授艺至今已近五载，因为名气的原因，许多人不屑与我为伍而专访大师、名家，但尚有只求技艺不问名份的真诚求知者来访，我均尽心尽力地传授并互相探讨，其间在我处进行了较短训练，归后自修，尽管这些人现在的水平存在着较大的差异，但均不同程序地有所提高，其中最为显著的有四川绵阳李志军、张勇，内江胡开平、魏安国，宁夏银川的侯广林，安徽芜湖的罗飚，淮南的高华新，山东莱西的张付杰、崔洪东，辽宁大连的丛丰杰，湖南长沙的胡铮等人。从进步的比例来看，这些人占我传授技艺的一半以上，由此，我相信我授艺的方法至今在国内尚属领先地位，也因此，从我学艺者至今还没有人说我是个骗子或保守派，但我也不排除因资质极差而进步缓慢者，如大家需要印证，可与上述人物联系，以证我之言词真实于否(可索寻地址)。

二十六问：先生前期曾与安徽高华新先生联手合作，何以至今分开？

答：华新同仁是几前年结识的朋友，因其苦修芗翁拳法而不得其要，四处奔走，后经我指导和点拨而突飞猛进，因其志向高远，思想激进，使我深感其必是一位风云人物。后经其再三邀请，使我放弃隐退武林的想法，并与之合作，扶佐其创业，为其提供理论及实战资料和训练方法。如今其创业之途已基本奠定，我的目的基本达到，思考这些年来所走的道路基本是在幕后为友人效力，何以我自己不干出一番事业，难道我无此能力吗？如此，我已深感创业时机已到，况辽皖相距亦遥，有些思路及观念无法达成共识，所以我本人决定自己在武林闯荡。因此，将借日之手稿进行合理校对编印教材，以图更好地服务于大家。

二十七问：先生对近来剽窃您的文章公开发表而谋利者不知做何感想？

答：这些结果的产生让我深感痛心。昔日从我求艺者大都经历坎坷，痴迷武道，让我深为怜惜，故倾全力相授，并把部分资料及手稿复印相赠，供他们参考，然而人心难测，竟有少许人不顾武林道德，利用我辛苦整理的资料据为己有，并堂而皇之地以他们个人名义进行发表，这是对我人格的污辱和欺诈。因有上述教训，日后我一定谨慎从事，凡心术不正者，宁失传，不滥传，同时也奉劝有此行为者，切莫再做此文贼，在武林中立足如无过硬之本事及手段，日后一定会受到名利的损伤，学者习武如有深切体悟，可自行撰稿阐发个人观点，不应把本人之文稿一字不差地抄写一篇，换上自己的大名来投机武林。想想这类人实在可怜之极，我只能"哀其不幸，怒其不争"。至于对这类人将来取何种措施，我明确回答：任其自生自灭，因为假的东西永远真不了，我的东西永远不会变成你的东西，念及昔日相识的情份，我不愿再提此事。

二十八问：先生之拳技是如何操习出来的，难道也尝过失败的滋味吗？

答：一个人成功是建立在他曲折的经历和失败的教训基础上而升华所致。我本人亦是如此，曾忆当年，从杨鸿尘先生习拳之初，我是最差的学生，无论推手、断手在同门中随便找出来一位都让我无法忍受，所以我痛下苦功专门修习，等再次与同门印证，他们想击败我就要费力了。于是我寻求出与他们之间的差异而有针对性地训练，不断地完善自己，一直到他们奈何不了我为止。但是同门之间的交手因为感情上的因素而不可能完全放开手脚，于是我努力地寻求完全放开的搏斗，故经常性地与其他门派进行证实或交流，把精神气质，心理素质，打击力量调整至最佳状态，通过大量地见手印证，我体会出了一些似懂非懂的拳学要害，尤其是几次遭受重创的经历，更加明白实战才能真正找出功法训练的不足，然后再苦修功法，再投入实战中去。如此不断完善自己的技艺，并且明显提高，所以失败是一个成功者的必经之路，没有失败刻骨铭心的教训，怎会有成功之后的无尽喜悦，所以追求芗翁武道者谨记，不要以为自己是练大成的就输不起，要敢输，并且争取多输，打败了对手不要自以为是，那只证明对手的水平不高，而不代表他的拳派，王芗斋先生拳技何等精湛，不也输在解铁夫、方恰当、黄慕樵、诸先哲的手中，但是通过失败的现实如何正视自己，正视失败是步入成功的关键所在，所以"只为成功寻方法，不为失败找理由"才是修习拳法大道之不二法门。

第七章　拳学论丛

王芗斋与西洋拳击

·高臣·

意拳又名大成拳，是近代拳学巨匠王芗斋先生创立。回顾芗斋先生的武学生涯，做为后继者不能不对一九二八年其于上海战败世界轻量级拳击冠军英格做出中恳评述。因为西洋拳击的介人使芗斋先生的武学思想和武学体系发生了质的飞跃。

芗斋先生是拳法大师郭云深先生的晚年弟子。其独得郭老真传并很快以惊人的艺业称誉武林，为形意拳派的代表人物。然而，当芗斋先生旅居上海之际，租界林立的黄浦滩上中华武术的旗帜正笼罩着一层阴影。西洋拳击手凌厉多变的拳锋疯狂地击打在我们大师、名流头上。有的志士因民族气节而奋勇回击却惨遭失败，有的名宿因惧怕拳击而抱病不出，致使中西武术在面对面的较量中出现了一边倒的局面，尤其是在当时的历史背景下，国粹出现了前所未有的危机。

芗斋先生做为形意拳派的中流砥柱十分渴望能够战胜拳击，但他清醒地意识到，我国武术千百年来处在封闭式的内部交流之中，一但遭遇风格迥异的搏击方式就暴露我国武术的弱点。如果不客观地认识、分析西洋拳击的优势，从而改进中华传统武术的功法、打法，那么，中国武术将会因世界搏坛的频繁交流而惨遭淘汰。于是，芗斋先生没有冲动地前去挑战，而是派门下弟子卜恩富、张长信等人去学习拳击，并亲临赛场观摩比赛，以便取得对拳击技术的第一手材料。私下，芗斋先生运用形意拳法与卜恩富、张长信等人进行了无数次激烈的武术与拳击的对抗，从中品味拳击的实战效果。

芗斋先生这一举动在当时的武术界引起了强烈的反响。大多数人认为芗斋先生丧失民族自尊，转学舶来品。但是，芗斋先生在探讨的过程中获得了极大的启迪。他发现以整体发力著称的形意拳在击打劲力上要强于拳击重拳很多。只是击打的速度、频率要慢许多。再有，拳击最大的优势就是站位高，出拳直接攻击头部。而我国武术的相互印证向来是打人不打脸。另外拳击的步法是以跳跃为主，前、后、左、右滑动，发拳没有定位，而形意拳法的步法是"消息全凭后脚蹬"的推动行进，路线单一，且发力由于求整必须是手足齐到方为真，这样就形成了一步一拳的单调爆发。上述对比反映出形意拳法的弊端。芗斋先生就如一位良医在发现病根后开始了根治的艰辛历程。

针对拳击技术的种种优势，芗斋先生首先将自己所习的形意拳法进行了大胆的变革。首先是对桩功的改进。原传形意拳法的三体式为前臂沉肩坠肘与后臂置于腹部护肋形成前后反衬。这种间架可使正面攻击的对手无法撞进，但却不能抵御对手的左右横击。芗斋先生即把双臂的沉肩坠肘改为肩撑双肘的定位支撑。尤其是后手提高，提前至前臂内侧，缩短了后手重拳的击打距离，利于连续性发力。这样的间架在躯干正直的支配下可防护住上下、左右、前方的乱拳击打。三体式的下肢步型为夹剪式，其动态行进为后足蹬、前足进的镗泥冲撞，直线攻击力极强，但缺乏连续性，无法适应拳击手步法的灵活多变。芗斋先生针对此修改为丁八步的稍息站位，把身体用脊柱领起，减轻上体对下肢的压力，使双胯的活动范围加大，利于下肢的突然起动。

桩法的改进势必相应地对格头技术做出调整，五形拳法源于三体式的动转变化经过芗斋先生的桩式调整则变为混圆力的角度变化。如劈钻二拳是以躯干的立圆运动使双手波浪起伏形式发

出。崩炮二拳是通过躯干的正斜错面发出的滚错之力。左右横拳则是利用肩胯的360°旋转螺旋争发。所有技术的运用均是以桩架为基础调换方向的具体变化。

拳击的步法极为简捷，只有前、后、左、右的跳跃滑动。芗斋先生针对拳击灵活的步法把形意拳单一的鸡形步又揉进了胯走半圆，擦膝磨胫的训练，使行走的要领变为以头领身，以身带胯，以胯提膝，以膝兜足，并增设了正进斜击，斜行直入，闪转圈行的三角步、八卦步等利于快速击打的活步训练。使身体在运动中飘忽游走，辗转反侧，上下起伏，做出各种迷乱的身法以破坏拳击手发拳的质量。

基本功法的改进是芗斋先生保留形意拳精华后的提高。但在应敌上如何具体地应用浑圆劲力则又是值得探讨的课题。因为我国很多浑圆劲力极强的内家高手在交流中惨败在拳击手下。芗斋先生发现，与拳击手对垒若欲维持整体构架不遭破坏的关键是不能被拳击手的乱拳迷惑，更不能用间架去招架拳击手的手臂。因为招架对手会产生几种不利因素，一是整体力承受来力无法起动；二是无法判断对方出拳的虚实；三是整体构架易遭破坏；四是进攻意识受到阻碍。故芗斋先生云："招架是由畏敌而起"。那么应如何与拳击对垒呢？芗斋先生利用桩功的三角结构支撑使拳击手的出拳范畴有一个规律，通过下肢的起动位移配合上肢的稳定支撑向拳击手逼近，并且在拳击手出拳击打时不管对手是虚是实，只要把桩架的攻击目标放在拳击手的躯干即可。这样，拳击手如果出拳是实，我桩架冲击其身体的过程就会与其形成力的碰撞。通过点的实接，我的整体构架必定会把拳击手的重心掀起；拳击手如果出拳是虚，其在发力中即会一发即收回拳锋再寻找打击方位。因为我的桩架攻击目标是对手的躯干，故其虚拳与我之桩架没有产生力的实接。但是由于我攻击的动作并未因对手的干扰而改变，因此整体构架将直接掀起对手的重心。再有其虚拳回收再次出击而未击出之际，我整体构架已近是其身，这时对方唯有以欲发之拳被动抵抗，但因其角度支撑力小，依旧会被撞击而起。因此与拳击手对阵必须胆大心细，敢于迎拳而上。事实证明，只要桩架不丢，拳击手根本无法击中我的要害，所以以稳定的支撑构架迫使拳击手与我发生冲撞是取胜的关键。

当然，拳击手的运动是不规则的，其在发拳之际很可能已闪跳出去，如果仅用桩架撞击对手还是不易击中。芗斋先生早已意识到这个关键性的问题。他通过试力、推手的训练把手臂的听力训练出高度灵敏的触觉感应。其形态为，如果与对方形成点的接触，手臂就相应生产力的搓动，使骨棱捻压住对手的间架，控制住其下肢的位移，然后利用打法动作重击对手。此即为控制打法，如蛇缠手发力的应用即是如此。如果与拳击手难以形成点的实接（包括对方的闪让，接点空滑），就利用步法的横走竖撞等游离范围较大的步法圈住对手的移动范围，然后以大闪面的雄浑发力击打拳击手，如挥浪发力就可以拦截拳击手的位移。

研究成果的逐步确立使芗斋先生对中华武术的未来抱定了胜利的信心。当外界的谣言、中伤变本加厉地对他攻击时，深居简出的芗斋先生平静发向上海最著名的"西青"教练匈牙利拳王英格下了挑战书，并要求公开试艺。比武之日，台下观者无数，当英格以犀利的拳锋向芗斋先生击来时，芗斋先生本能地虎目森立，寒光骤现。英格顿惊虑撤拳护头，环绕跳跃，待机再攻，芗斋先生则双手轻抬，环抱于胸前，缓步逼近，英格即滑步冲上，左右直拳重击芗斋先生头部，芗斋先生不准不让，丁八步骤然前踩后肘，双手在不踏中门之际螺旋而起，前小臂直兜英格腋下，英格顿时飞出丈外，昏迷过去。这一历史性的重击尽管在短短的几秒钟即告结束，但从此，中华武林新设立的意拳学科正式立足武坛，并长久不衰地流传至今。笔者撰发此文是期盼武林同道从芗斋先生的武学片段中有所感悟，故言词偏颇之处，诚望海涵！

论站桩与发力的关系

·高臣·

近年来，以内在爆发劲力著称的大成拳倍受读者喜爱。但是，由于这一拳法的训练模式与其他传统武术和现代搏击的训练方法有着本质区别。故一些人士提出利用现代科学的训练手段代替站桩功法，并断言同样可以获得整体发力的训练效果。因此笔者有必要撰发此文来论证站桩与发力的血脉关系。

站桩的目的是通过间架的合理调配建立起混圆力的基本框架。混圆力的构成模式是上下、左右、前后三项矛盾争力的轴向、横向、纵向的三维交叉构成的立体几何形状，这种几何形态深入人体的基本结构即是寻求六个点的对称支撑。因此混圆力又称为六面力。混圆力产生的依据是以筋骨的拉伸膨涨来牵动肌肉、骨骼、关节、呼吸做相对静态的节律运动。从而使站桩所保持的间架结构获得抵抗外界冲击压力而不发生形变的刚体。王芗斋先生谓之"推之不动、拉之不开、挑之不起、砸之不落"。这种稳固的间架配备就是产生混圆整体力的外在模式，而其劲力形成的内因则与发力的条件是一致的，特分述如下：

一、混圆整体劲力是肌肉系统的连接放长：

肌肉是人体运动的动力源。整体劲力的训练避免了在站桩中出现的肌肉的局部紧张。肌肉的紧张实质是肌肉的收缩与凝紧，芗斋先生谓之为"注血之力"。大成拳对整体劲力的认识是舒张筋肉，气血松和。要求在训练中尽量把肌肉放松并伸展。因此连接放长是对肌肉系统的更高求要。连接肌肉的目的是通过放松把四肢和躯干的肌肉连成一个整体；放长则是在连接状态下改变肌肉纤维的长度变化。肌肉是柔性体，可发生较大的形变。据科学论证：人体爆发劲力与肌肉的长度有关及肌肉纤维的横切面有关。这证明人体肌肉在初长度不变的情况下，肌肉的伸展性越大，爆发力越强。故站桩的根本目的就是获得肌肉的最大弹性伸缩能力。

大成拳发力"如枪炮之弹簧，伸缩不已"就是要求肌肉系统在站桩的放长状态下迅速地产生收缩。由于放长和收缩的空间位移较大，势必形成动力加速度，正如拉弓放箭的原理，弓拉得越满，箭射出去越有力。

肌肉在拉伸放长中由于肌肉长度的变化应是处在紧的状态，但这种紧与肌肉收缩的紧不同。它可以提高血液的流通速度，促进细胞的新陈代谢功能，更能产生强大的弹性功能。如果训练大成拳不能正确认识肌肉放长状态下的紧和肌肉凝紧状态下的僵，那么根本无从体认芗斋先生所述的"遍体筋撑弹簧似，灵机一动鸟难飞"的内涵。肌肉的连接放长针对其它武术体系是一个崭新的训练课题，因此把握住此关键，才能步入大成拳之殿堂。

二、骨骼系统的定向支撑是整体劲力形成的构架：

骨骼是人体运动的支撑杠杆。它受肌肉的牵引并配合肌肉在发力时定向做功。因为骨骼是人体是最坚硬的物质。故在站桩中它的作用是维持整体构架的支撑性能。骨骼与肌肉是密不可分的，因为他们一个是刚性体，一个是柔性体。刚性体支撑力强，但形变能力弱，柔性体则相反。故骨骼的支撑性能通过肌肉的连接放长而逐步加强，通过肌肉的最大拉伸弹性而保持骨骼的最大支撑能力。这样的桩形在遭受外力冲击时就会产生最佳的弹性支撑。所谓推之不动，是手臂的支撑与躯干的后靠形成的骨骼定位对争，当外力冲撞我手臂时，由于手臂的压力增大，躯干就会为了维持手臂的稳定性而继续后靠，从而减轻了手臂的压力。所以对方推之不动。"砸之不落"是检验两肘

横撑劲力的稳定性。这其中的关键是切勿坠肘，传统拳法极为强调肘不离肋，防护性严密。芗斋先生则认为，横撑坚裹的混圆框架是把对手控制在三尽以外的无效击打范围，根本不允许对手钻人混圆之内。故双肘横撑可以破坏对手的左右横击。拉之不开及挑之不起是针对推、砸的受力情况维持力的内撑外抱的平均用力，使间架的撑抱平均，不失力的圆整。

发力的形式就是以骨架的模型在步法、身法移动下的撞击动作。芗斋先生明示发力之秘为"拾手锋棱起"，使桩法的"筋藏力"突然变为"骨生棱"。通过动态的位移把全身的骨骼撑力在肌肉的松紧转换下弹射出去。因此，骨骼的摇动就是桩法的具体变化，也为发力的运动模式，此即为"筋如弹簧骨如针，筋肉一缩骨生棱"。

三、关节是连接骨骼及运动的枢纽

关节在整体劲力训练中极为重要。站桩对骨骼的支撑角度是以关节与关节的曲伸形成的。而且，整体劲力的形成就是把人体的全部关节都舒张开来。通常的武者难以具备整体运动的关键是关节固定性强，游离性差，使本该灵活的关节如生锈的滚珠，无法在轴承内自由滚动。站桩的目的即通过肌肉、骨骼的拉伸牵动关节韧带，使关节松活，以保证四肢与躯干的连通质量。如果把人体比做是电路网络，那么关节就是电阻，若想使整个网络电流畅通，就必须降低电阻的阻力。由此，芗斋先生的"关节若机轮"就是要求我们从桩法人手，首先把关节松脱。

肌肉、骨骼的混圆支撑在运动中如无关节的协调将是笨拙、缓慢的。混圆劲力的释放是以关节360°旋转带动四肢的螺旋性发力。尤其是双肩双胯这四大关节的动转更为至要。骨骼的摇动实质也是由关节的扭转完成的，整体劲力的发放必须从桩法的角度探究。实践证明，混圆力的应用是通过整体的构架配备，在所有关节的曲伸、旋转运动下带动肌肉、骨骼做各种方向的移动。现代科学对人体力量的认识是"关节力的总和"，我国武术界的先哲在生活的实践中通过对飞禽猛兽的仿生研究，已明确地认识到整体混圆力就是对人体所有关节的综合运用，如肩撑肘横、扣肩拧腕、披裆拧胯、纵膝兜足均是对关节的合理调配。

四、呼吸的平衡是整体劲力对内脏调节的纽带：

大成拳对呼吸的要求是自然呼吸，它反对人为的顺、逆呼吸，更反对气沉丹田，因为人体的肌肉、骨骼系统在放长运动中势必产生能量的消耗。这种消耗将直接刺激内脏功能的正常运转。由此即会产生呼吸的失衡。芗斋先生认为，这是因为呼吸对气体交换不平所致。即吸气纳人的氧小于呼气排出的二氧化碳。如果人体的肌肉、骨骼在呼吸调节不能够保证氧炭的吸取和排出量相等，使内压、外压之和为零，则呼吸就会不平稳。因此，当肌体运动的量加大时，呼吸应随之均、慢、细、长。这是因为深长的呼吸所纳人的氧份供给肌肉、骨骼做有氧运动，这种有氧运动充分调整了肺功能的气泡容量，也减轻了肌肉、骨骼在运动时对循环系统对心脏造成的供血不足，故心脏一直处在平衡跳动状态。这些均是呼吸系统平衡产生的良好效果。由此，芗斋先生之教义："人体要与大气相呼应"，意义深远。遍察当代拳界，竟把芗斋先生此论误为外气发功，实在荒谬。

呼吸系统的平衡标志也是为日后格斗中不因剧烈运动而产生弊气所设。大量实践证明，人体在平衡状态下尚可保持呼吸的自然平稳。但与对手格斗中就会因精神的高度紧张而忘却了呼吸的要害。因此，芗斋先生告诫，无论试力、发力、横膈膜一发紧，便是错误。所以，呼吸的训练以桩法功为首并贯穿其它功法。如试声的训练就是针对发力的剧烈运动而设计的压缩膈肌，使气不弊在胸窝的功法。从而保证了呼吸的深长在发力的短促收缩中产生"呼吸之弹力"。

上述所论，基本对桩功与发力的关系阐述清楚，尽管发力有其独特的运动方式，但应属于运动力学和格斗技术范畴。本文所述的观点，即是明确整体发力的动态模式是由整体劲力的培育方法站桩所决定的，故望读者明鉴。

意拳与人体仿生学

·高 臣·

意拳为世人所倾慕，然求者众而得髓者寡，细究其因，仅为表象所迷，不知内在原理机制，当是一个重要原因。今笔者不揣浅陋，结合动物的运动原理谈意拳的创新，故此文定名为"人体仿生学"。

世人多知意拳站桩之形，却不明站桩求力之法。若以意求力不但繁琐杂乱，而且顾此失彼。从"仿生学"的观点分析，站桩的原理是从动物的四肢履地状态进化而得。如果一个人象动物一样形成四肢履地状态，其肘关节、腕关节由于承受体重的传导而变得牢固异常。这就是站桩时肩撑肘横形成的左右支撑力的原理。至于前后撑抱力则更易体会。动物四肢履地，由于身体接收地心引力，身体应该是向下坠落，但为了保持运动奔走状态，动物的阳面系统不是接收地心引力而是挣脱地心引力向上凸起的，这样就保证了四肢与身体形成的相反用力。这就是前后撑抱力的原理。（由于人体的直立行走状态，他的前后力是动物的上下力）。

我们可以观察一下刚睡醒的猫，当其向上弓腰抻拔时，它的四肢随之暴长，而脊柱竟可以弯曲至90°左右。人体的上下力是为了恢复脊柱先天的垂直状态，之后使脊柱环节得以有效拉长，使脊柱催动身体做各种形式的发力动作。据张恩桐、卢忠仁等先生亲自观察，芗斋先生以身体为核心双臂竟可拉出一尺的"量"，脊柱上下抻拉也有半尺的"量"。由此可知，中华武学内在力量的根本就是从动物运动机制中提炼出的抻筋拔骨的训练方法。所以站桩的原始意义是在外形静止的状态下合理地拉长人体的筋肉、骨骼。人是直立行走的高级生命，决不可能为了具备混圆力而又退化至动物的四肢履地状态。这一矛盾对立的解决办法是：在意识引导下保持四肢履地状态，把地面竖于体前面保证直立状态下的整体如束的间架结构。

自然界中凶猛的动物一般身体都很松软，没有僵肌。所以一些人竟错误地认为只有浑身放松才能具备野兽的本能之力。这是没有对动物及人体内在结构全面了解产生的误导。由于体力劳动和在日常生活中形成的不良习惯，使人类已丧失了自然本能，僵肌布满全身。所以根本的解决办法是通过站桩把僵肌整体放长，使肌肉纤维变细，变长，使肌肉富于弹性。科学实验证明，动态发力中力量的大小取决于肌肉的收缩长度而不是肌肉的粗壮程度。肌肉拉长后产生的弹性是意拳中真正的松。大家可以触摸一下猫、狗等动物身体的任何一个部位，一经触觉，其全身必定齐抖，接触点同时产生弹性收缩力。所以恢复先天本能状态的训练手段是紧不是松。芗老明训："松而不懈，紧而不僵"，岂松与懈、紧与僵本质不同，切勿混为一谈。动物的阴阳面最为明显，以老虎为例腰背黄毛处为阳面，胸腹白毛处为阴面。阳面皮肉是以脊柱为中线向阴面坠下的，其状态是"紧中松"，而阴面皮肉由于连接阳面皮肉，托起内脏系统，其状态是"松中紧"。所以芗老谓之"阴中含阳，阳中含阴，阴阳互为"。但是由于人类进化成直立行走，其内脏系统已区别于动物的四肢履地状态，是如墙上之钟，挂在体内。故承受外界击打能力十分有限。所以上肢就必须找出一个合理的姿式来防御暴露出来的阴面系统，由此可知，站桩不但是为了求得六面劲力，也是为了寻求自我保护的重要手段。

混圆力的形成虽然在技击中起到了"量变"的作用，但是必须从动态中求取"质变"才能使混圆力得以发挥。野兽天生具备整体力，而在捕食、搏斗中也同样是内在运动机制的最佳组合状态，中

华武学的最高境界也无非如此。所以，以仿生学术为指导的模拟动作就成为意拳的关键——步法试力。步法试力多种多样，但其最根本原则是肩胯以旋转为主催动身体向各方向运动。猛兽的运动状态是关节立式旋转，肩胯极活。而人类上肢进行长期的体力劳动，下肢承受上肢的重量负荷造成四大关节主轴僵化。故步法试力就是通过合理的动作来改变肩胯的后天僵滞状态。芗老提出许多寓意深刻的练法如"迈步似猫行"及"起如担担，动如槐虫"等等。肩胯关节若活则在保持桩架基础上进行角度、身形的变化就很容易理解身体催动四肢的含义，这也就是所谓的合并试力练习。试力的瞬间停顿就是拳学中的整体发力，所以各项试力应该理解为发力的慢镜头。

由于试力、发力都是站桩空间的延伸，故它的运动轨迹依旧是取意于野兽搏斗，猎食的仿生。我们可以观察一下老虎在奔跑状态下的运动机制是背部脊柱的凸起和凹陷来催动躯体向前惯出去的。其凸起与人体脊柱后挒一致为蓄力（是涨），其凹陷则是脊柱发生弹性收缩，使总重心突然压缩把身体如射箭般弹出去的（是缩）。所以在进行各种试力时都应保持间架固定于空间，身体则相应做上下左右，高低反侧的松紧运动，把四肢关节旋转起来。这种"关节运动"从根本上解决了发力时由于打击方位的定向造成的发而不中的矛盾，"关节运动的旋转形式为四肢运动的轨迹向空间延伸了无数个切、抹、削、剪的劲力。如机械行业中的齿轮和飞锯都是由于高速旋转才能切削掉各类金属。从各种资料参考得证，中华武学的整体劲力发放就是目前濒临失传的"古代射法"。太极拳原传功法要诀为"一身备五弓"，发力形式为"蓄力如拉弓，发手似放箭"。奉劝学者应认真研讨一下射箭的原理，对拳学必会产生本质上的认识。意拳的创新实质就是承袭了原传功法的精华，舍弃一切虚无不切实际低效的东西，从根本入手的。即学习于实践，再服务于实践。猛虎扑食一击必中的原因是在奔逐猎物时并不急于扑倒对方，而是始终与猎物保持一定距离，一般往往在首尾相接之际骤然起动。这一点在意拳中称之为"夺势"，只有解决了"夺势"问题才能使对手攻我不下，逃之无门。若不谙此道，空负千斤神力，故老谱中"打不中不打"即是此理。芗斋先生的"三尺以外，七尺之内"早明示了夺势的空间距离，若在此范围只须加快运动的频率就会获得令人满意的效果。

上述的原理若有体会，只要利用整体放长的原理求取打法动作的技术组合。现在不少习意拳者与人对敌死抱桩架，硬顶硬抗，害怕失去间架被讥为不是正宗，另外有的人则是交手时抱着桩架，打起来就成了拳击动作，不伦不类。其实意拳的打法是以站桩为模式，放长收缩形成的角度变化就是技术手段。如炮拳的打法是间架向前争拉的同时，身体从45°角突然变为15°角（为前手炮拳），突然从15°角变为45°角是后手炮拳。发力力量的大小全赖变面的速度。而劈拳则是两肩两胯同时下沉变面；钻拳不是勾而是身体与胳膊形成相反方向的拧旋动作，由此可知，意拳的技法有内在的形成因素，并不是任何拳种技术所能代替的。用桩顶撞是不明桩法的变化，而打起来就失去整体劲力的人实质就是不具备意拳桩功的劲力而已。

大成拳之健舞

·高臣·

健舞是大成拳学中极富品味的武学瑰宝。它是王芗斋先生在北伐时期为寻拳学真谛，万里参学中寻师访友之际在安徽淮南拜访心意拳巨匠黄慕樵先生所得。黄慕樵先生之心意拳为南派内家拳之嫡传，其功力精绝、发力迅猛、虎豹雷声、撼天动地。而健舞之来源则是黄先生游历敦煌石窟依据墙壁之彩绘中的古典舞姿模拟而出，同时结合心意拳之内功心法加以贯通。笔者曾与黄慕樵先

生之传人会晤，探得黄先生传人中至今尚有少许人操习健舞，只是其风格、方法与芗斋先生所传有所不同，但精神、意感之修为则一脉相承。

芗斋先生所传之健舞做为武学中特有的运动形式，它打破了原传实战拳法的动态结构方式，采用四形的仿生机制和动作特点，要求操习时动如山岳横移，静如深闺处女，轻如微风拂面，重似撼地惊雷，缓如春蚕吐丝，急如离弦之箭的矛盾错综结合。使动态之法合于桩功混圆劲力的螺旋飞驰，静态之法合于整体如铸的几何构架。把动静、轻重、缓急的诸般诀要均附于桩法这一根基之中。整体之动以躯干为主轴，关节为枢纽，四肢为锋棱。如风中之旗飘摆不定，缘旗杆之抖动使然。

一九二九年杭州国术游艺大赛上，芗斋先生任大会裁判并登台表演了健舞的部分动作，名曰"苍海龙吟"，即游龙舞配试声。令观者耳目一新，掌声如潮。健舞一法本无规定套路，为即兴抒发，它以仿生写意为主，以武学格斗为宗，但其价值所在，适用于任何武术交流场合。如表演时，任意操习拳式，随心所欲，应感而发，常令观者飘然神往，心旷神怡。格斗时则神采奕奕，目光凛凛，飘忽不定，满堂游走，令应者目不暇接，无从下手。

芗斋先生之健舞得益于黄慕樵先生之真传。这主要是二位先哲的邂逅使他们在技艺上的相互弥补中建立了深厚的友谊，更为重要的是他们的技艺成就根本掩饰不住彼此锐利的目光。故所谓的交流只能是拿出自己最高明的东西诚请对方评价。以芗斋先生的身手和个性在当时的武林中已罕逢对手，而慕樵先生之健舞则使芗斋先生赞叹不已，并虚心求教，这对傲岸不群的芗斋先生是前所未有的事情。据考察获悉，能被芗斋先生认可并在大成拳功法中寻到踪迹的至今仅为黄慕樵先生一人。

芗斋先生之健舞区别于慕樵先生之健舞的重要原因是芗斋先生对中华传统武学的间架结构做出重大改革所致。芗斋先生的健舞为以颈椎领起全身，双脚在运动中利用波浪弧线轨迹克服地心引力，同时拔高身形，保证下肢的起动速度。只有在发力时的铲锉骤停中才接受地心的引力。故蓄力时间长，发力时间短。这样有利于体会自身与大气压的相互呼应，寻求最佳的动态平衡条件。再则，芗斋先生确立的三角构架使健舞的冲击性得到加强。如托婴桩的设计，重点突出了双手与双肘的三角形。根据飞机、鲨鱼、轮船等头部形状分析，这种三角支架在运动中所受的阻力最小，故承受外力的能力也最强。惊蛇之舞即要求"手是蛇头足是尾，躯干震颤蛇即行，螺旋爆发勿介意，闪让蜿蜒步难停"。惊蛇舞的要害是必须具备深厚的桩功基础，因为没有整体劲力做后盾，三角支撑构架就不牢固，在格斗中合理冲撞时易发生间架瘪的现象，这反而会遭对手重击。故三角支撑在整体构架中极为重要，如不失此力，仅一接触，无需发力，敌即会被撞飞出去。

健舞之修习亦为身法之训练手段，如挥浪舞的横竖交叉的纵力波动可使躯干左右闪展，斜中求正，守中用中，力走一方。混圆力轮轴舞动，如劈荆斩浪，自身躯干螺旋锞转，向心同动，而敌所受之力则必为离心力所击，此力无须找点，只要存在接触，其接点处即产生切线发力，磁礴哪有。挥浪之舞还须以力波层层涌动，骨节锋棱突起为宗，使混圆力变化为搓动、碾滚的重力摩擦，把逆水行舟，惊涛拍岸的雄浑劲力和无坚不摧的磅礴气势体现出来。作用于对手似黄河决口、一浪高一浪。具要诀为"躯干宜拔起，双臂两极张，腰背似牛皮，两足锉泥行，动之以腰脊，关节活似轮，中线时隐现，正斜互为根，十指如钢锉，微动即留痕，环中含妙法，涟浪排空行"。如是虽双臂挥舞，但劲贯全身，水中若静，则轻舞戏波；水中若急，则性情突变，豪气迸发，毛发森立、全力相搏。

游龙之舞更是别具一格，此种身法运动形式为中华武学绝无仅有之秘技。龙虽为传说中之神物，但缔造出五千年灿烂文明，故炎黄儿女均称龙的传人。龙之运行高可扬身纵起，如蛟龙游空，螺旋环绕拔地欲飞；低可游于地面，收缩筋骨而栖息，搜骨缠身，张缩有序。凡与格斗中，双爪如钩，不动之中随躯干而舞，正反 8 字交替如电波透体，劲力冷飕弹炸，气势如宏，双目如炬。龙形之舞以肩

胯螺旋上升往复而行，间架飞行如磨盘疾驰，起则双臂下按；落则双臂高扬，步动如飓风卷树，头摆似狮子摇头。遇敌时折叠倾压，斜面纵击，直取中线，飞腾之起势摧垮对手之重心，收缩之落势重击对手于地下。其诀要为"捻动肩胯摇身起，步似骏马连环行；双爪翻飞扰敌目，身似飞轮自成行；高低反侧中线守，膝纵足蹬手相随；臂如弹簧指如钩，肌肉牵动骨骼拨；哪管敌方施妙法，伸缩骤现即成功"。

健舞在实作时所表现出来的身法绝对不是躲闪的技巧，它是通过这种特有的身体运动来加大和提高身体肌肉系统的运动质量，并结合作用力与反作用力的原理改变运动中的加速度，由此发现人体力量的大小只能与人体的质量和加速度有关，这就是牛顿第二定律 $F=m.a$。（限于武学原理机密，本文暂不细致探讨如何提高人体的质量和加速度，以免为他人剽窃）。

鹤飘之舞是芗斋先生拳学结构的一大特色，许多有幸拜识芗翁作拳的前辈都感觉其动作轻灵飘逸，如水面行走一般。这得益于白鹤舞。白鹤为人所共爱的良禽，其外形俊美潇洒，性情温顺谦和，芗斋先生有感于实作格斗的残酷性常使人情绪激奋，神经紧张，这种习惯性的职业病造成了无数高手怪癖和伤痛。芗斋先生意识到格斗的心态不应总处于搏杀的范围，而应做到平常心。故鹤飘之舞一直为其所钟爱。但做为武学白鹤同样具备格斗的能力。只是它的练法是以轻缓、飘忽为主，并且减少了发力的震荡。白鹤舞的练法与上述三项的其同点是均以桩架结构为宗，力走混圆。其本身特点则是效仿白鹤抖翅翱游，轻挥双翅以及鹤立水塘觅食、争食、戏斗。神态愉悦自然，面带微笑。习练时双臂为鹤翅翩翩舞动，躯干为主轴带动手臂做滚卷运动，双足交替虚点，点划擦蹬，不急不徐。白鹤舞有鹤形腿之技，即在运动中提足前蹬，纵起身形，直击敌之裆腹。即使如此，也要求具备白鹤的飘忽而至，而不是惊蛇的迅疾，此点在格斗中即为信步闲游如观花赏月，怒而不瞪目，愤而不切齿，笑里暗藏杀机，动作虽缓但制敌在先，力不显于形却锋棱暗中藏，看似不发力但处处有混圆弹射。其诀要为："绿草栖白鹤，杀机暗中藏，飘然双翅舞，劲力柔寓刚；轻缓信步走，双足欲穿裆，螺旋似不冗，脊柱动亦狂，尾闾八字转，两臂力如钢，骨骼节节催，爆发一瞬亡。"

芗斋先生所授之健舞至今已濒临灭绝，这与当代大成拳的功法有着直接的原因。因为混圆劲力是健舞的最基本表现形式，而当代习大成拳者何止百万，却均无缘掌握真正的混圆力。健舞更无从谈起，所以怎样重振大成雄风，就成为我们这辈人的重点课题。我们希望有识之士能心存紧迫感，来携手共进，再铸辉煌！

大成拳(意拳)桩法要义

·高臣·

大成拳技击之手段是以桩法为核心，向试力、发力等功法的过渡。七步功法的操习实质就是静态求整过渡到动态求整。双人实作尽管与功法训练有所不同，但其遵循的法则，依然是桩法劲力在遭受阻截、闪躲、击空等情况下的灵活变通。故脱离桩法的训练，是根本练不出真正的大成功夫的。今笔者就桩法之窍要做阐述，以期对广大读者有所启迪！

一、争力是混圆整体的基本构成单位：

争力又称矛盾力，即通过某一中心点向相反方向同时用力的放长运动，混圆力是在上下、左右、前后这三项基本矛盾争力中形成的。故求取混圆之模式、必先从某一项二争力中获得，兹分述如下。

大成拳是以脊柱带动的整体发力，那么我们的桩法求整就必先从脊柱这一核心探讨矛盾争力的形成。上下力的求取首先必须改变人体脊柱的两大生理弯曲，首先是颈弯，通过吊顶、竖项、拔背、含胸这几点要求使颈椎与胸椎形成一条直线；其二是腰弯，由于直立行走及后天劳作形成的压迫，人体的腰椎弯曲幅度最大，也最不易纠正。但腰又是人体的中盘，是连接上下的枢纽，故只能通过桩法要点中的敛臀、提肛、尾椎内敛、掖胯、坐臀这几项来改变其内弯形态，使之向外膨胀与颈椎、胸椎形成一条直线。这样，上下贯穿的整根脊柱就会形成正直的先天状态。此即为芗斋先生所说的"腰紧背直"及"脊椎骨垂线成"。脊柱修复正直以后，利用头颈脊柱的上拔与下肢双足的抓挠形成"头顶青天向长空，脚踩大地俯青山"的上下争力。此项争力为整体混圆之筑基，故芗斋先生云"力之所发在于上下，上下相争为周身共引之法"。笔者在教学中把求上下力做为首要内容，尤其是当脊柱正直后，对下肢的三角构造极为关注，因为下肢若没有相应的要求，脊柱与双足的争力是建立不起来的。下肢的要点是膝前顶，胯后坐形成斜面争力，大腿内裹上提把双膝再纵起来，使下肢成一麻花劲的用力，然后把小腹掖在胯根里，这样上下才能感觉到有一种牵引的矛盾互争之力。

左右之力的形成是在上下相争的基础上建立手臂环抱间架中双肘的横向支撑用力。此即为芗斋先生之"肩撑肘横"。因为肩不撑出，双肘的横撑力就不足。肘是人体手臂的中节，整体劲力的原则是"根节推，中节抖，梢节刻"，故虽为双肘横撑，但力源则为双肩撑拉呼应所致。肘横之重要是芗斋先生二十年代发现并提出的（原传形意拳要求是沉肩坠肘），因为对手之攻击虚实不定，如果从正面攻击还可以防住，但若左右抢击，其防护性若没有肘横就会吃大亏。再则，肘不横撑，不符合混圆之构架，更不利呼吸肺量之增加，胸腹之肌肉也只能紧抱一团形成收缩，横隔膜最易发紧，此为拳法之大忌。形意拳之"老牛筋"的练法被芗斋先生升华为桩法的筋腱拉伸放长，通过合理的桩式调配，周身大筋全部绷拉而起，其间架一旦遭受外力冲撞，就会象一弹簧架立即产生反作用力，使对手被崩弹出去。肘横之至要是通过此要点把颈部、背部及腋下大筋拉起并显露体表，并与其他筋腱相连。老一辈拳家功夫高深者，从不穿短褂练拳、授拳，就是防止被学者观察出身体的肌肉、筋腱及骨骼的布局，这也是我国武术失真的一大原因。笔者有感于此，在教授学生时除尽量精心调配外，还展示身体供他们研究，效果极为显著。有聪慧者仅数日即建立起新的生理结构，形成混圆的标准框架。由此可知，速成之法在于教授者的教学训练方法是否明确，如无全身心的教学，传统武术将会逐日衰亡，那时何谈继承，又何谈发展！

前后之争力在混圆劲力中最易体现，但又最易出错。人体脊柱作为中心枢纽至关重要，前后力的形成，是以腰背肌肉的横向拉伸为力源，通过双肩的撑出向前合抱至指端而用力。在此，人体脊柱是至关重要的枢纽，前后力之争在于脊柱的正直后绷使腰背肌肉向前裹进，与小臂的前撑合抱形成对拉之势。从肌肉的拉伸形态分析，笔者认为这是张力效应，因此前后之争力的要害不是你的手臂抱得有多圆，而应是你的背部是不是圆的（注：此圆与胖子无关）。故混圆之构成从俯视图来看应是手臂环抱与身体之裹进共同构成一个平面圆环。训练初期，因肌肉、筋腱的拉伸长度不够，会形成平行四边形的棱角状态。但随着功夫的深入，生理变化的加大，此棱角会越来越小，其力也越来越圆整。故芗斋先生云"混圆空洞亦都由细微之棱角渐渐体会"。值得说明的是，前后之力的求取必须保证双肘的横撑不变才会有效，因为双肘撑力若丢，前后之撑抱力就容易遭到破坏。但双肘不动，前后之力会明显感觉因受限制而击不到对手，而事实这正是大成拳的优势所在。因为大成拳之技击原则是前不逾尺，决不许伸手够人，一旦够人，整体劲力就出现了不均衡，发生破体现象，即使击中，也不会是整体发力，威力不足。大成拳是用身体打人，手臂无非是接点起支撑作用。真正的大成拳击打是手臂不动，身体催压，点一接触，步法已至，上下相随，炸力透体，又何须用手去够对方。